যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি

[সমস্ত নর-নারীর উপযোগী]

: পরিবেশক :

নাথ ব্রাদার্স : ৯ শ্যামাচরণ দে স্ট্রীট কলিকাতা-৭০০০৭৩

প্রকাশক
কে. নাথ ও এস. নাথ
৭৩, মহাত্মা গান্ধী রোড
কলিকাতা—৭০০০০৯

প্রথম প্রকাশ
পৌষ, ১৩৬৬

মুদ্রাকর
অজিত কুমার দত্ত
দত্ত প্রিন্টিং ওয়ার্কস
৫০, সীতারাম ঘোষ স্ট্রীট
কলকাতা-৭০০০০৯

উৎসর্গ

পিতৃদেব ৺তারাপদ দাস

ও

পুত্র ৺অমিত কুমার দাসের

পুণ্য স্মৃতির উদ্দেশ্যে

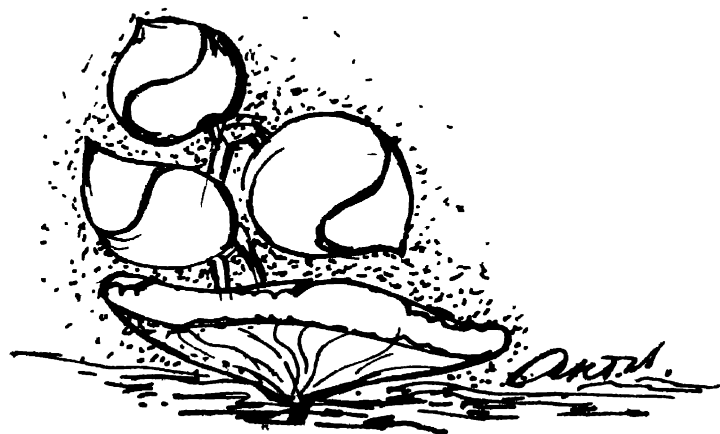
সুচীপত্র

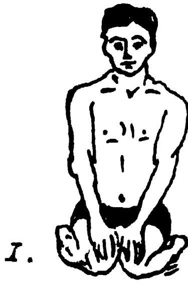
রোগ নিরাময়ের যোগাসন ও প্রাণায়াম

আসন পদ্ধতি

সীমারেখায় বর্ণিত
কতিপয়
আসন

BOUNDARY CONDITION OF SOME YOGA POSES

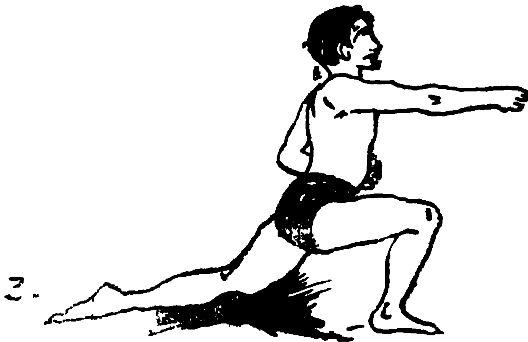




1. BAJRASANA



2. SUKHASANA



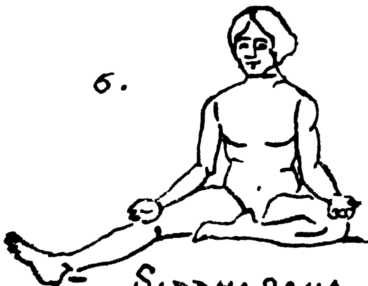
3. VIRASANA



4. PADAHASTASANA



5. HOMAGE TO SUN POWER.



6. SIDDHASANA



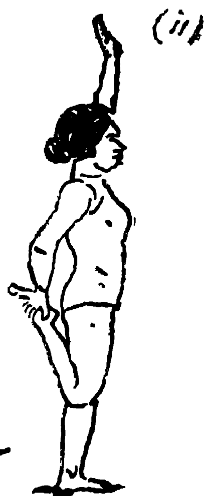
7. STAR POSE.

(ii)

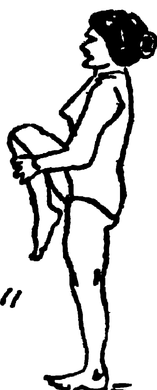


SAMASTHITI POSTURE (UPRIGHT)





TREE POSE
VRKSASANA



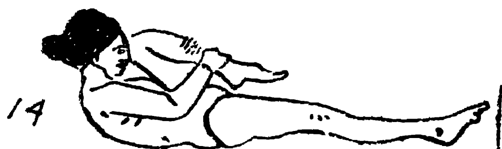
KNEE SQUEEZE



UATKATASANA (VARIATION.)



GOMUKHASAN (VARIATION)



PAVANAMUKTASANA (VARIATION)

15



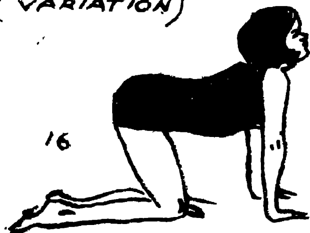
UTTHITA HASTA YOGA MUDRA. (VARIATION)

18

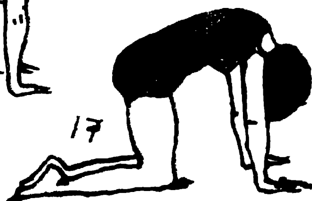


Tip Toe: PADANGUSTHASANA

16



17



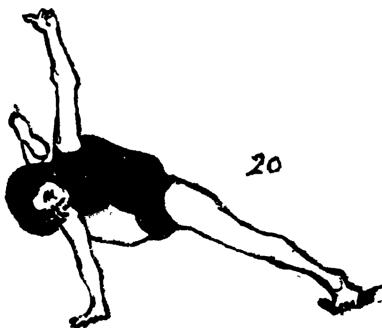
CATS POSE

19.



EKA PADA HASTASANA

20



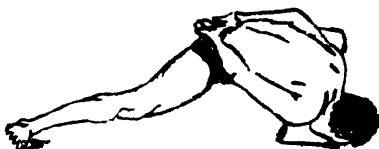
KRISHNASANA.

30



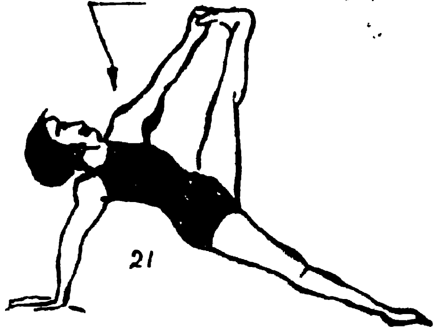
PADAHASTASANA.

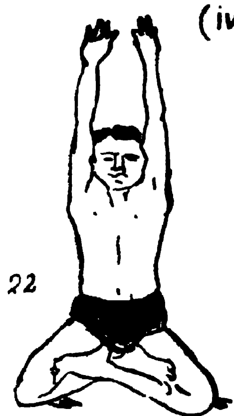
31



SIRSANGUSTHASANA (DEEP LUNG)

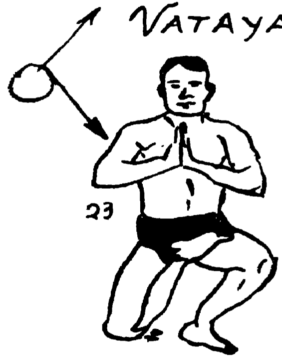
UTTHITA PADANGUSTHASANA

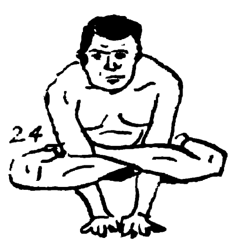




PARVATASANA.

HORSE FACE: VATAYANASANA

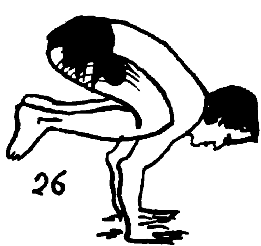




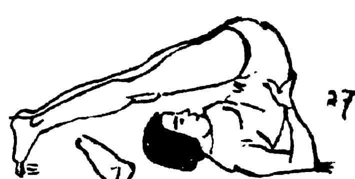
KUKKUTASAN



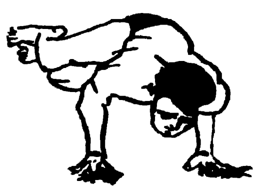
VRSCHIKASANA



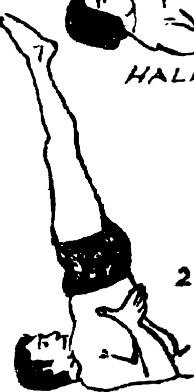
KAKASANA



HALASANA.



PARSVA KAKASANA.
28



SARBANGASANA.

(V)

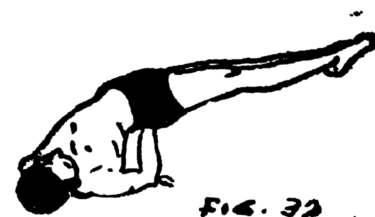


FIG. 32

PARSNA SARBANGASANA

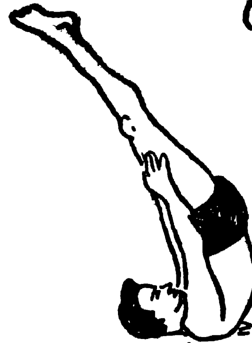


FIG 33.

SARBANGASANA (NIRALAMBA)

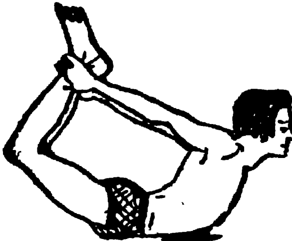


FIG 34

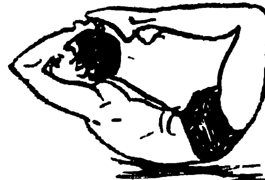


FIG 35



FIG 36



FIG 37.

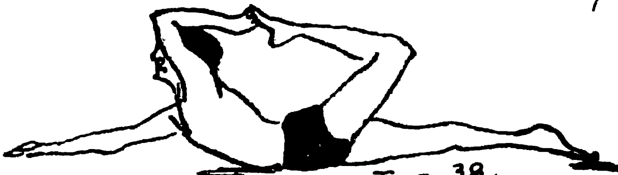


FIG 38.

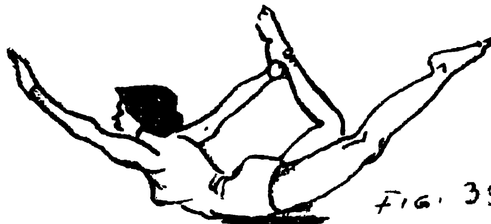


FIG. 39

FIG. 34 ~ 39 - DHANURASANAS-VARIATIONS



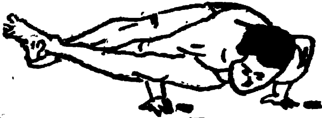
Fig. 40.

VARIATION: KAKASAN – VAKRASANA (PARSHVA)



SAHAJ- BHUJASANA

Fig 41.



VARIATION: BADDHA-KAKASAN – VAKRASANA.

Fig. 42



Fig. 43

THUNDERBOLT-POSTURE: SUPTA-BAJRASAN (VARIATION)



HEAD STAND

Fig 44



Fig 45.

VAJROLI MUDRA.

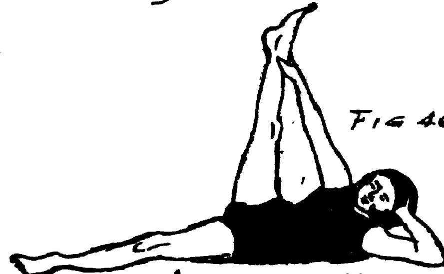


Fig 46.

ANANTASANA.



Fig 47.

TWISTED SIRSASANA (PARAVA)

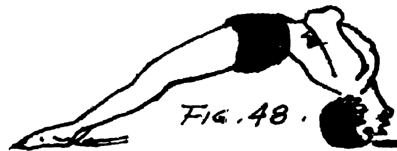
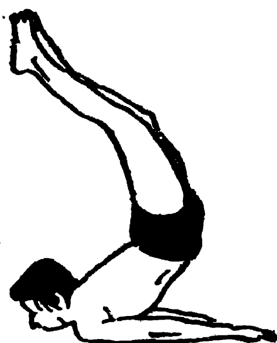


Fig. 48.

SETUBANDHSANA.



PURNA SALAVASANA.
FIG. 49

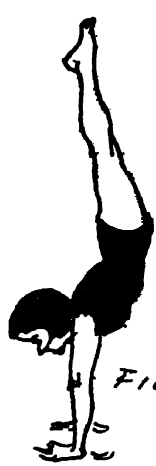
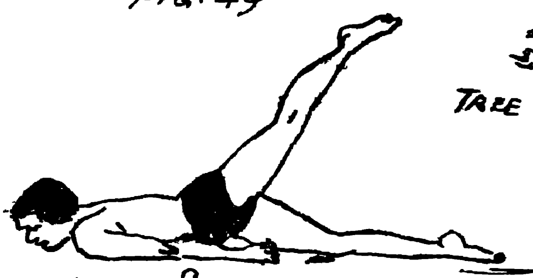


FIG 50.

TREE POSE:
VRKSASANA.



ARDHA SALAVASANA.
FIG- 51

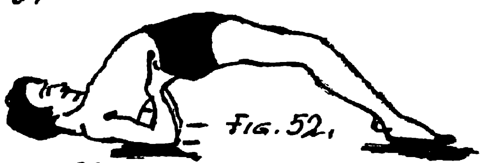


FIG. 52.

SETU BANDHASANA.

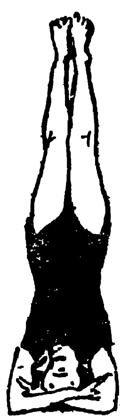
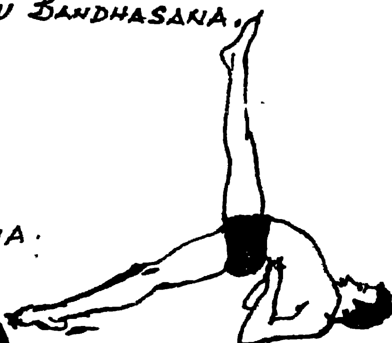


FIG 53

BADDHA HASTA SIRSASANA:



SETU BANDHASANA.
FIG. 54.

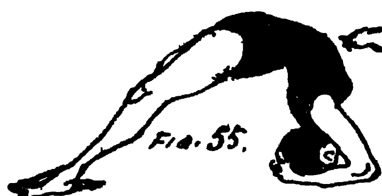


FIG. 55.

SETU BANDHASANA.

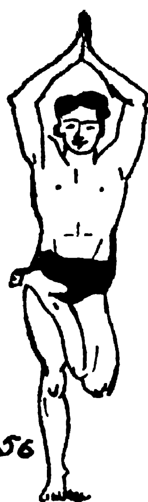


FIG. 56
TREE POSE
VRKSASANA



GARUDASANA
FIG. 57

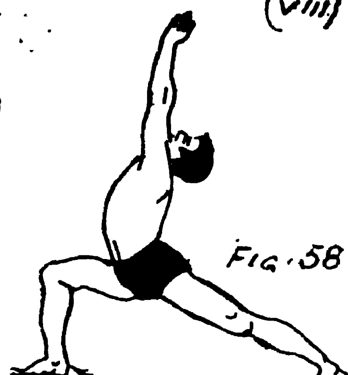


FIG. 58
VIRABHADRASASA.
(1)



FIG. 59
SIDDHASANA



FIG. 60
VIRABHADRASANA.
(2)

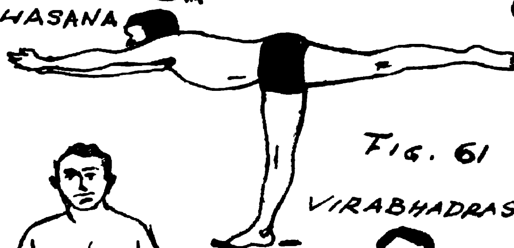


FIG. 61
VIRABHADRASANA
(3)



GUPTASANA.
FIG. 62.



SWASTIKASANA
FIG - 63.

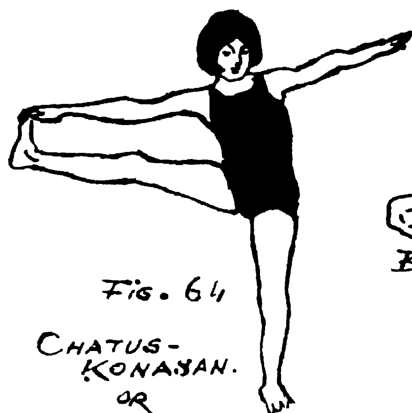


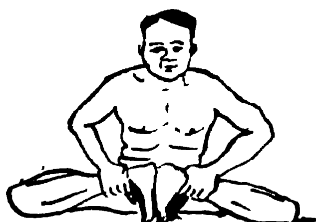
Fig. 64

CHATUS-KONASAN. OR HASTA PADANGUSTHASANA.



FIG. 65

BHADRASAN (VARIATION)



SAKTHI CHALINI OR MULABANDHASANA.

FIG. 66



NABHIPEDASAN OR KANDASANA

FIG. 67

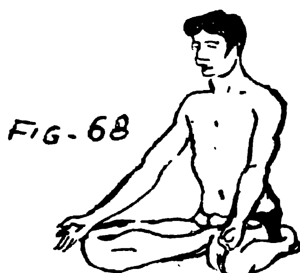


FIG. 68

VIRASAN



FIG: 69

DANGEROUS POSTURE: SAMKATASANA.



KURMASANA.

FIG. 70



YOGADANDASANA.
FIG - 71



KURMASAN (VARIATION)
FIG - 72



FIG - 73

PARIGHASANA.

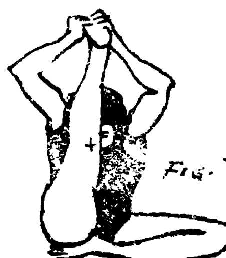
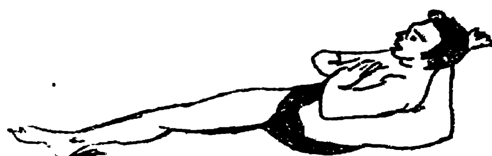
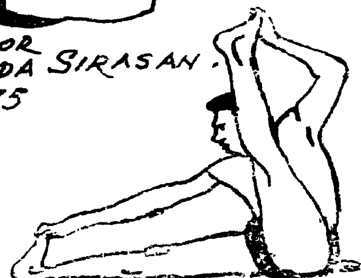


FIG - 74

HERON: KROUNCHASANA.



UPADHYAN OR SAYANA EKAPADA SIRASAN.
FIG - 75



AA - KARNA DHANURASAN VARIATION
FIG - 76



AA - KARNA DHANURASAN VARIATION
FIG - 77



FIG - 78

OMKARASANA

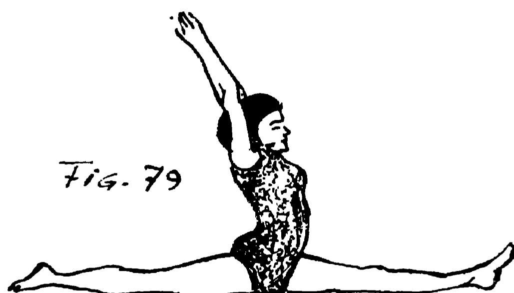


Fig. 79

ANJANEYASANA
OR
HANUMASANA (হনুমাসন)



Fig. 80

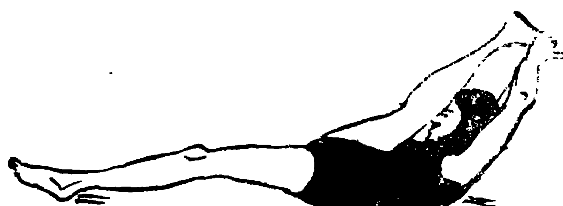
SAMA-KONASANA (সমকোন)



GARBHASANA
Fig-81



SUPTA PADANGUSTHASAN
Fig. 82



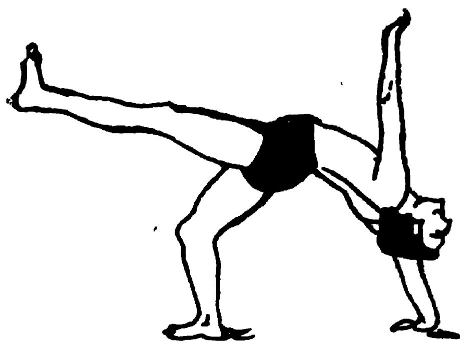
SUPTA JANUSIRASAN
Fig. 83.



KAPOTHASANA.
(PIGEON POSE) FIG-84



ANKLE TWIST
KHANDA PEEDA ASANA.
FIG- 85



EKA-PADA CHAKRASAN.
FIG- 86



URDHA-MUKHI
PASCHIMOTTAN
FIG- 87



HALASANA
(VARIATION)
FIG -88



HALASANA
(VARIATION)
FIG- 89.

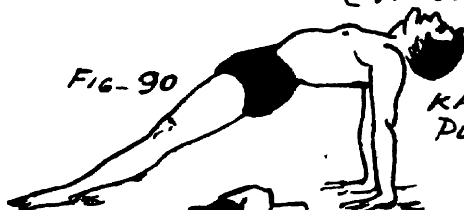


FIG- 90
KATIKAŚANA OR
PURVOTTANASANA



FIG- 91

HALF BOAT POSE
ARDHA-NAVASANA

যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি

পরিবেশন ও জানা দরকার

যোগ ও ব্যায়াম, যেমন দেহ ও মন, এরা পরস্পরের পরিপূরক এবং সমষ্টিগত-ভাবে এরা সব এক সঙ্গে চলে। মানুষের জীবন—যোগ, ব্যায়াম, দেহ ও মন এ যেন চারটে অধ্যায়। এরা সম্পূর্ণভাবে একে অন্যের উপর নির্ভরশীল এক চলমান জীবন। সেজন্য আমার গুরুদেব বলতেন—A used key is always bright. যোগ ব্যায়াম, দেহ ও মন এ যেন একটা জীবন চাবি। ঘসো, মাজো, চকচকে রাখো। নতুবা নিস্তার নেই। এই আলোচনা ৫ বছরের শিশু থেকে ৮০ বছরের সব নরনারীর জীবন-পথ বলে দেবে, সুস্থ দেহ ও সুস্থ মনের মণিকোঠায় নিয়ে যাবে—যা আমি আমার জীবন দিয়ে প্রমাণ করতে চাইছি ও চলেছি। কারণ, আমি শুধু এটুকু বলতে চাই যে, আমাদের পূর্বপুরুষ ঋষিদের আবিষ্কৃত এই যোগবিজ্ঞান সমগ্র বিশ্বের এক বিস্ময়ের বস্তু এবং সমগ্র মানব সমাজের এক অমূল্য সম্পদ। মানুষের দেহ ও মন প্রকৃতির নিয়মে এক অদ্ভুত তাগিদের বশীভূত—যে বাল্যে, কৈশোরে এবং যৌবনে এক দুর্বার চঞ্চলতায় ছুটে চলে এবং এর স্বাভাবিক গতি আমাদের দেশের মানুষের জীবনে ৩৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত বজায় থাকে, যা আমরা স্পষ্টতই উপলব্ধি করি। তখন পর্যন্ত অর্থাৎ এই ৩৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত সাধারণতঃ আমরা ব্যায়াম করি, খেলাধুলা করি, ছোটার নেশায় ছুটে চলি, তারপর আসে ভাঁটা। ভাবি বয়স তো হল আর কত। এই ভাবনাই আমাদের জীবনপথে এক মারাত্মক ভুল ও dangerous set back, ঠিক যে সময় আমাদের সমগ্রভাবে systematic exercise দরকার, তখনই আমরা দুম করে দিই ছেড়ে। ৩৫ থেকে ৫০ মানুষের জীবনে বিশেষত ভারতের নর-নারীর জীবনে সবচেয়ে কঠিন সময়।

আমার অভিজ্ঞতায় জীবনের এই spanটুকুতে systematic exercise-এর সবচেয়ে বেশী প্রয়োজন। সে যে কোন ভাবে হতে পারে, যেমন—যোগাসন, যোগব্যায়াম, Deep Breathing বা দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি, সাঁতার, stray hop walking, and running, Belly bending—twist or dance, horse riding, rowing, বা সাধারণ খেলাধুলা—যেমন Badminton, Tennis, Table Tennis, এবং সর্বোপরি isometric, ও static exercises. আমি আমার অগণিত বন্ধু বান্ধবদের আজ এই সামান্য ও ক্ষুদ্র প্রবন্ধের মাধ্যমে শুধু এইটুকুই বলতে চাই।

ঔষধ আবিষ্কারে, বিজ্ঞানের দাপটে এবং চিকিৎসা পদ্ধতির দাপটে আমরা প্রাকৃতিক চিকিৎসাকে চিরতরে বিসর্জন দিয়েছি। অসুখ হলেই যারা ওষুধের

শরণাপন্ন হই, রোগ তাদের কিছুতেই ছাড়ে না এবং ছাড়তে পারে না। এক অসুখে ভাল হতে না হতেই আর এক অসুখে আক্রান্ত হয়ে পড়ার সম্ভাবনা থাকে প্রচুর।

যোগ আগে, পরে ব্যায়াম, দুটির সমষ্টিগত ব্যায়ামকে বলে যোগব্যায়াম। সহজ যৌগিক আসনের জন্য কিছুটা দীক্ষার প্রয়োজন। কোন গুরুর কাছে দীক্ষান্তে এ ব্যায়ামের আরম্ভ হওয়া উচিত। আজ যাঁরা ৩০ বৎসর বয়স পার হয়েছেন, তাঁদের শুধু এটুকু বলতে চাই—They must have to undertake for the rest span of their life the system and culture of Asanas and yoga-vayam, Deep Breathing. এই যোগ ব্যায়াম আপনাকে কি কি বিষয়ে সাহায্য করবে :

১। চুলের অকাল পক্কতা রোধ করবে।

২। শরীরের অস্বাভাবিক মেদ বৃদ্ধি হতে দেবে না।

৩। আমাশয়, কোষ্ঠবদ্ধতা, হার্নিয়া, পাকস্থলীর ক্ষত ও অন্ত্রক্ষত (যাকে বলে Gastric ulcer ও Duodenal ulcer) এই সব ব্যাধি থেকে মুক্ত রাখবে।

৪। আর সব চাইতে বড় কথা যা আজ ঘরে ঘরে রক্তচাপ বৃদ্ধি (Blood pressure) তা কখনই হতে দেবে না। এ আমি হলপ করে বলতে পারি। কিন্তু বললে কি হবে, চাই মন—মনঃসংযোগ। বলবানের মন, ও সেই মনঃসংযোগ। কারণ এটা আমাদের মনে রাখতেই হবে,—It is the mind and in its own place; can make Heaven of Hell and Hell of Heaven." দুম করে একটা injection নিয়ে নিলাম, এ সে পদ্ধতি নয়, মনকে ঠিক করতেই হবে আগে।

এখন Deep Breathing বা দীর্ঘ-শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগের সম্বন্ধে ও যোগ ব্যায়াম সম্বন্ধে কিছু বলব।

প্রথমতঃ, "Deep Breathing"-এর প্রক্রিয়া মানব জীবনে এক অমূল্য আশীর্বাদস্বরূপ, প্রত্যেক মানুষের natural deep breathing করা অবশ্য বিধেয়। আমরা যখন সাঁতার কাটি, দৌড়াই বা তাড়াতাড়ি হাঁটি, তখন আমাদের দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস চলে, একে forced breathing বলা যেতে পারে। শরীর তখন প্রচুর oxygen চায়। শরীর যখন স্বাভাবিক ভাবেও ক্লান্ত হ'য়ে থাকে তখনও আমরা দীর্ঘ "হাই" তুলি এবং এর মাধ্যমেও আমরা প্রচুর oxygen গ্রহণ করি। এ হচ্ছে "want of oxygen" অর্থাৎ "oxygen" আরও দরকার। আমাদের ঋষিরা এর গতিবিধি লক্ষ্য করে এই বিষয়ে প্রচুর research করেছেন এবং কালক্রমে "প্রাণায়াম" পদ্ধতির সৃষ্টি হয়েছে। প্রাণায়ামের প্রধান তিনটে রূপ বায়ু গ্রহণ, অর্থাৎ পূরক বা আকর্ষণ; তারপর বায়ু রোধ অর্থাৎ কুম্ভক; এরপর বায়ু ত্যাগ, অর্থাৎ রেচক! এই প্রাণায়ামের প্রচুর জটিল পদ্ধতি আছে ও বিধানও আছে যা এখানে আমার আলোচ্য বিষয় নয়। আমি শুধু এখন Natural deep breating সম্বন্ধে কিছু বলব। যা আমাদের মত সাধারণ মানুষের জন্য অতি প্রয়োজনীয়।

ধীরে ধীরে অনেকক্ষণ ধরে শ্বাস আকর্ষণ ও সঙ্গে সঙ্গেই তাকে আবার ধীরে ধীরে ছেড়ে দেওয়াকেই deep breathing বলে। একবার শ্বাস গ্রহণ ও শ্বাস ত্যাগ মোটামুটি ২৫ থেকে ৩০ সেকেন্ড সময় লাগে। এবং এরূপ একবারের পদ্ধতি ১৫ থেকে ২০ বার করা দরকার। একে একটা "Set" বলা যেতে পারে। আর সবচেয়ে মজা হচ্ছে কি, যে কোন সময় এই deep breathing exercise করা যায়। দিনে ও রাতে যখন ইচ্ছা একবার, দুবার তিনবার একটা করে "Set" এই ব্যায়াম ধারণাতীত উপকারী। বহুভাবে বা অবস্থানে এই ব্যায়াম করা যায়। যেমন হাঁটা অবস্থায়, শোয়া অবস্থায় বা বসা অবস্থায়। আবার সাধারণ খেলাধূলার শেষে কিংবা ব্যায়ামের শেষে যেমন deep breathing with belly bending, front lean belly bending side lean ইত্যাদি। Breathing যখনই করবেন—শরীর সম্পূর্ণভাবে relaxed অবস্থায়। শরীর ম্যাজ ম্যাজ করছে deep breathing করুন, মাথা ধরেছে, সর্দি হয়েছে, অসম্ভব ক্লান্তি বোধ করছেন, অকারণে ঘুম ঘুম পাচ্ছে, লিখতে পড়তে শরীরে মনে অসম্ভব আবেশ এসেছে—deep breathing করুন। হয়ত কারণে অকারণে হাত পা থর থর করে কাঁপছে, deep breathing করুন। সঙ্গে সঙ্গে ফল পাবেন। এবং নিয়মিতভাবে অভ্যাস থাকলে আপনাকে এক অমূল্য সম্পদের অধিকারী করবে। তবে শিক্ষারও প্রয়োজন আছে। কারণ মন ও শরীরের যোগ-সংযোগ। যাকে বলে মনঃসংযোগ, Concentration বৃদ্ধি পায়। পদ্ধতি ঠিক ঠিক হয়।

এবার কোন আসনে, কোন অঙ্গের স্নায়ু পেশীর কাজ হয়, সে সম্বন্ধে দুচার কথা বলে আমার এ প্রসঙ্গ শেষ করব। কারণ আমার এই সামান্য আলোচনায় শুধুমাত্র অবতারণা, এর বিশালতায় চায় গুরুদীক্ষা।

আমাদের শরীরের পতন ঘটতে থাকে নিম্নাঙ্গ থেকে। বয়স যতই হতে থাকে unstability আসে প্রথমে পা থেকে। শরীরের চর্বি বা ভাঙন সব শেষে আসে "হাতে"। সেজন্য পা না চললেও হাতে লাঠি থাকলে হাঁটা যায়। এবং প্রকৃতির নিয়মে তাই চলতে হয়।

নিম্নাঙ্গের আসন—বজ্রাসন বা বদ্ধাসন deep breathing, শলভাসন, পদহস্তাসন, গোমুখাসন, জানুশিরাসন ইত্যাদি।

উদরের আসন—পবনমুক্তাসন, হলাসন, নৌকাসন, অর্ধকূর্মাসন, পদহস্তাসন ইত্যাদি।

উর্ধ্বাংশের আসন—ভুজঙ্গাসন, ধনুরাসন, চক্রাসন, সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন ইত্যাদি।

মেরুদন্ড নমনীয়কারী আসন—পশ্চিমোত্তানাসন, হলাসন, ভুজঙ্গাসন, শশঙ্গাসন শলভাসন ইত্যাদি।

এদের প্রক্রিয়া, পদ্ধতি, একসাথে বলা সম্ভব নয়। আমি শুধু সকলকে একটু introductory alarm দিতে চাইছি। যাদের বয়স অন্তত ৩০ বছর পার হয়ে গেছে।

এই প্রসঙ্গে বিদেশী ডাক্তারদের দু'একটি কথা বলে আমার এই আলোচনা শেষ করব।

DR. OERLEL :

He who loves his health will avo.d the drug doctors and ma!e this his capital principal

DR J. N. HURLY :

"Indian State Board of Health—

"There is not a single medicine in this wo ld that does not carry harm in its molecules"

সুতরাং ওষুধ, ইনজেকসন, টাকা, শুধু এই সবের ওপর নির্ভর না করে রোগপ্রতিরোধের ও স্বাস্থ্যোন্নতির যে শাস্ত্র আমাদের দেশে আছে তার শিক্ষাগ্রহণ করা উচিত। তবেই দেশের ও মানব সমাজের মঙ্গল, আহারে বিহারে উচ্ছৃঙ্খল না হয়ে এবং সস্তায় পুষ্টিকর খাদ্য সংগ্রহ ও গ্রহণ করুন। তবেই স্বাস্থ্যোন্নতি সম্ভবপর। আর সেই সাথে—

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রকারদের মতে যদি—

"দিনান্তে চ পিবেৎ দুধং,
নিশান্তে চ পিবেৎ পয়ঃ,
ভোজনান্তে পিবেৎ তক্রং—কিং বৈদ্যস্য প্রয়োজনম্ ?"

সম্ভব হয়,—তবে ভগবানের অশেষ কল্যাণ আশীর্বাদ আপনার জীবন ধন্য করবে। অটুট স্বাস্থ্যের সান্নিধ্যে এসে পরমানন্দে জীবন ভোগ করতে পারবেন।

ঋণী স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী
স্বাস্থ্য সাধনা

যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি

আলোচনা—১

যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি সম্বন্ধে আমি ধারাবাহিকভাবে কিছু লিখবার চেষ্টা করে আসছি আজ কয়েক মাস যাবৎ 'স্বাস্থ্য সাধনা' পত্রিকায়। স্বাস্থ্য সাধনার কর্তৃপক্ষকে আমার ধন্যবাদ দেওয়া উচিত এজন্য যে তাদের এই ক্ষুদ্র পত্রিকা বিরাটভাবে দ্বারে দ্বারে পৌঁছাতে না পারলেও ক্রমান্বয়ে মানুষের একটা উল্লেখযোগ্য অংশের মধ্যে যে এ স্থান করে নিচ্ছে সে বিষয়ে কোন সন্দেহই নেই এবং সেই সাথে আমাকেও তারা কৃতজ্ঞতা পাশে আবদ্ধ করে ফেলেছে। যে ঋণ আমার পক্ষে পরিশোধ করা আদৌ সম্ভবপর নয়। যোগব্যায়াম ও শ্বাসপদ্ধতি সম্বন্ধে আমি যে কটা আসনের বিষয়ে আজ পর্যন্ত লিখেছি স্বাস্থ্য সাধনা পত্রিকায় তার পরিপ্রেক্ষিতে প্রচুর চিঠিপত্র আসতে আরম্ভ করেছে এবং ব্যক্তিগতভাবে আমার সাথে যোগাযোগ স্থাপন করছে। এতেই প্রমাণ হয় যদিও "স্বাস্থ্য সাধনার"র পক্ষে তাদের বহুল প্রচার করা সম্ভব হয় নি তথাপিও "result is tremendous".

যোগাসন সম্বন্ধে কিছু না লিখে ভূমিকা লেখার কি প্রয়োজন দেখা দিল সেটা সত্যিই জিজ্ঞাস্য ব্যাপার সন্দেহ নেই। সে কারণে আমার পাঠকবর্গকেও বিস্তারিত ভাবে কিছু জানাতে চাই।

'বেদ উপনিষদ, প্রচুর ধর্মগ্রন্থ, মন্ত্র, তন্ত্র—এই সমস্ত প্রাচীন গ্রন্থের ও প্রক্রিয়ার উপর এক শ্রেণীর মানুষের একচেটিয়া অধিকার ছিল। শুধু অধিকার ছিল বললে বোধহয় সবটা বলা হয় না, একটা অসম্ভব ভণ্ডামির উপর তারা নিজেদের এমনভাবে ব্যস্ত রাখতো, জ্ঞানে গরিমায় নিজেদের এমনভাবে প্রকাশ করত, অহমিকায়, দাম্ভিকতায় উন্নাসিক হয়ে সমাজে বিরাজ করত, আজ এই আধুনিক যুগে ভাবলে আশ্চর্য না হয়ে পারা যায় না। ভাবটা এরূপ—ও সব জ্ঞানের প্রাচীরে আর যেন কারুর প্রবেশাধিকার নেই। ঐ জ্ঞানমূর্খ সমাজগোষ্ঠীরা এটা ভাবতে পারত না বাইরের বেশী অংশের সমাজ জনতার সব কিছুরই জানার অধিকার আছে। সেজন্য মহাকাল সে সব বেশীদিন সহ্য করল না, ঐ ভণ্ডামির প্রাচীর তারা ভেঙে চুরমার করে ভিতরে ঢুকে পড়লো। আজ গীতা, ভাগবতে সকলের অধিকার, জ্ঞানের ও শাস্ত্রের ধারণায় সকলেই সমান অংশীদার। যাঁরা ঐ সমস্ত 'মহা মহা গ্রন্থ, বিরাট বিরাট সাধনার ক্রমবিকাশ, তাজা তাজা স্বাস্থ্য লাভের বিষয়বস্তু সব আবিষ্কার করে গেছেন, Research করে গেছেন, সেই সমস্ত মহারথী ও পণ্ডিতদের মধ্যে কিন্তু এত মনন সংকীর্ণতার আবেশ বা পরিবেশ ছিল না। তাঁরা অকাতরেই তাঁদের 'জ্ঞান ভাণ্ডার'

সকলের জন্য খুলে দিতেন। অসুবিধা সৃষ্টি করেছে তাঁদের পরবর্তী যুগের বা পর্যায়ের মানুষেরা। সংকীর্ণতায় তাঁরা নিজেদের এমন একটা কেউ-কেটা বলে হাজির করতে লাগলেন যেন সবটাই তাদেরই সম্পত্তি। তাঁরা মহাজনে প্রসাদ বিতরণ করলেন, সাধারণ মানুষেরা নিজেদের কৃতার্থ ও ধন্য মনে করে অলস চর্বনে দিনপাত করতে লাগলেন।

কিন্তু কোন মানুষকে বেশীদিন দাবিয়ে রাখা যায় না, তার ন্যায্য পাওনা থেকে বঞ্চিত করা যায় না, জ্ঞান ভাণ্ডার সকলের জন্য খুলে দিতেই হবে। এই কর্তব্য থেকে কেউ বিচ্যুত হলে তাকে অশেষ লাঞ্ছনা ও পরিণতির জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। আজ এই ওষুধের ডামাডোলের বাজারে মানুষ যেন দিশেহারা হয়ে গেছে, স্বাস্থ্য অন্বেষণের জন্য পাগলের মত ছুটোছুটি করছে কত ডাক্তারের দুয়ারে দুয়ারে। কিন্তু রোগ তো প্রশমিত হয় না। এক রোগ সারতে না সারতেই আরেক রোগে আক্রান্ত হতে দেখা যায় এবং সামান্য অসুখেই যারা ডাক্তারের শরণাপন্ন হয় রোগ তাদের সঙ্গ ছাড়তে পারে না বলেই আমার দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় এই ধারণা। সাধারণ খেটে খাওয়া মানুষ, চাষা মজুর, মাঠে ঘাটে খেটে খাওয়া মানুষ, সারাদিন মুক্ত জল হাওয়ায় দিনের অধিকাংশ সময় যাদের কাটে সেই সমস্ত মানুষ,—তাদের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য ভাল থাকবেই, উৎকট ব্যাধিতে যেমন সায়াটিকা, রক্তচাপের অস্বাভাবিকতা, অজীর্ণ রোগ, আমাশয় ইত্যাদিতে সাধারণতঃ তারা আক্রান্ত হয় না। এরা ছাড়া অন্যান্য চিন্তাশীল ব্যক্তিরা, অফিস কাছারীর বাবুরা, অধ্যাপনার কাজে যাঁরা নিয়োজিত থাকেন সেই সব জ্ঞানীজনেরা, গৃহস্থের মেয়েরা, মায়েরা, তারা কি করে সুস্থ থাকতে পারেন এই নিয়ে খুব কিছু ভাবা বা করা হয় বলে আমি মনে করি না। সর্দি হলেই ওষুধ, মাথা ধরলেই ওষুধ, বুক ধরফড়ানি করলেই ওষুধ, এই হচ্ছে আমাদের বর্তমান সমাজের মানসিক অবস্থা। কিন্তু আমাদের পূর্বপুরুষেরা কয়েক হাজার বছর আগে যে applied research result প্রয়োগবিধি সহকারে রেখে গেছেন, অনুধাবন করে গেছেন, সে সম্বন্ধে আধুনিক সমাজের কর্ণধার ব্যক্তিরা কি রাষ্ট্রীয় পর্যায়ে কি সামাজিক পর্যায়ে কিছুই করেন না।

যোগব্যায়াম বা যোগাসন সম্বন্ধে কিছু বলতে গিয়ে আমি বলতে চাই যে, খুব অল্পসংখ্যক ব্যক্তিই এ সম্বন্ধে চিন্তা করেন। এর একমাত্র মারাত্মক ব্যাধি হল কয়েকজন মুষ্টিমেয় লোকের উপর একচেটিয়া কালোবাজারী, অথচ এর আজ বহুল প্রচার বর্ণপরিচয়ের বই-এর মত প্রতি ঘরে ঘরে পেঁছে দেওয়া দরকার। পাশ্চাত্যের চটকদার ব্যায়ামের ব্যয়বহুল বিজ্ঞাপন, অন্ধকার হাতড়িয়ে হাতড়িয়ে যুবকরা হাত বাড়িয়ে ধরে রসভরা গালভরা spring exercise-এর ম্যাজিক শক্তি। দুদিনেই এরা এর কালব্যাধির প্রলোভনে জড়িত হয়ে হতাশ হয়ে পড়ে। সমস্ত ব্যায়াম জগতটার উপর এক বিভীষিকাময় অবিশ্বাসে ভারাক্রান্ত হয়ে ওঠে এবং অপরকেও প্রভাবিত করে তোলে। এ এক নিদারুণ অভিজ্ঞতা যার থেকে সহসা আমরা তাদের বাঁচাতে পারি

না, কিন্তু spring ওয়ালারা তাদের দিকটা বেশ স্বচ্ছ, postal coaching এ খোলাখুলিভাবেই বলছে—মাস ঘুরতে না ঘুরতেই অমিত শক্তির পাথর-দৃঢ় মাংস-পেশীর অধিকার হবে, স্বাস্থ্য গঠন, দেহগঠনটা যে একটা রোগের injection নেওয়ার মত নয়—এটা আমাদের জনসাধারণকে কে বোঝাবে? "কিন্তু পতঙ্গ যে রঙ্গে ধায়, ধাইল অবোধ হায় কে বোঝাবে তারে"। এই যখন আমাদের দেশের পরিস্থিতি তখন আমাদের দেশের প্রচুর গোড়াপন্থী লোক আছেন যাঁরা নিজেদের প্রচ্ছন্ন জ্ঞান প্রজ্ঞায় দেমাকের আসনে বসে থাকেন। একটা কথাও বলেন না, স্বাস্থ্য ও দেহ গঠন যে এক নয় এটা আজ মানুষকে বোঝাতে হবে, জানাতে হবে। এবং তার জন্য inner instinctকে, মানবদেহের আভ্যন্তরীণ ব্যাপারকে তার মনের Vibration-এর আমূল পরিবর্তন সাধন করতে হলে যে ব্যায়াম, যার বিপুল প্রতিষ্ঠিত ব্যায়াম হচ্ছে যোগব্যায়াম এবং উৎপত্তি উৎস যোগাসন—এ উপলব্ধি করতে হবে। এই ভারতীয় যোগাসন ও যোগব্যায়ামের সাথে আমি আজ ৩৫/৩৬ বৎসর ওতপ্রোতভাবে জড়িত আছি। কিন্তু অদ্ভুত লাগে বেশ কিছু জ্ঞান তপস্বী বয়স্ক লোক আজও ভাবছেন এটা তাঁদের একচেটিয়া জানবার, তাঁদের ধরে রাখবার একচেটিয়া অধিকার এবং এমন একটা ধারণা সব সময় প্রচার করেন এর বিভীষিকাময় কুফলের তালিকাটাই সবার অগ্রে। মানুষকে তার সাবলীল ভঙ্গিমায় আত্মবিশ্বাসেই একে গ্রহণ করতে দেওয়া দরকার। সব শিক্ষারই শিক্ষকের প্রয়োজন এবং সব শিক্ষকরাই একদিন শিক্ষার্থী ছিলেন, সব জ্ঞানেরই ধারাবাহিক স্থিতি পুস্তক এবং সব পুস্তকেরই ধারাবাহিক লিপি তার ভাষা। পুরাকালে এই জ্ঞানের ধারাবাহিক লিপি ছিল সংস্কৃত পরবর্তী যুগের মানুষের জন্য। কিন্তু তার সবটাই ছিল Book for all time মানুষের ভাষার লিপির ক্রমবিন্যাসে বহু শাখা প্রশাখায় বিভিন্ন ভাষার স্রোতে সে বিস্তৃত হয়ে গেছে। সেজন্য আজকালকার মানুষ সেই সব সংস্কৃত গ্রন্থের ভাবধারাকে তার শিক্ষা বিস্তারের জন্য explanatory note হিসাবে ব্যবহার করে, দুপাতা প্রবন্ধ লেখা, সেটা গৌরবজনক বলেই আমি মনে করি। যোগাসন এমন একটা প্রক্রিয়া যা সমস্ত বিভিন্ন প্রকার ব্যায়াম পদ্ধতির উপর ছায়াপাত করতে বাধ্য। কারণ সংগীত যেমন মানব মনের শেষ বিকাশ, যোগাসন তেমনি স্বাস্থ্যরক্ষার আদি অকৃত্রিম শেষ সোপান। একে সব মানুষের মনে ছড়িয়ে দিতে হবে, গোড়ামী পন্থা নিয়ে আঁকড়িয়ে ধরে সবজান্তার মুখোস পরে লাভ নেই। সত্যিই এটা আজ খুব আনন্দের বিষয় যোগাসন ও যোগব্যায়াম আজ তরুণ সমাজেও ব্যাপকভাবে প্রসার লাভ করেছে। আমার যোগাসনের পরমপূজ্য গুরুদেব স্বামী স্বরূপানন্দ ও শ্রীপ্রমোদেশ্বর বসু (ব্যায়ামে বাঙালী) মহাশয়ের কাছে আজ প্রায় ৪৮ বৎসর আগে যখন যোগাসন ও যোগব্যায়াম শিক্ষালাভ করি তারপর থেকে আজকাল পর্যন্ত বহু ব্যায়ামানুরাগী ও যোগশিক্ষানুরাগী এ বিষয়ে চিন্তা করেছেন ও তাঁদের কেউ কিছু এ বিষয়ে লিখেছেন। এবং ছোট বড় বইও

বাজারে প্রকাশ করেছেন। তার মধ্যে প্রচুর ভুল ভ্রান্তি থাকলেও একটা দিক বড়ই পরিষ্কার, মানব সমাজ এই লুপ্ত বিদ্যাকে জানবার সুযোগ পেয়েছে, তাকে অনুশীলন করার জন্য উৎসাহে হাত বাড়িয়েছে, বহু রোগ থেকে ভাল হবার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করেছে। আজ আসন যে এত জনপ্রিয়তা লাভ করেছে এই ঔষধের ডামাডোলের বাজারে তার জন্য স্বল্প শিক্ষিত আসন শিক্ষার অনেক ভুল ভ্রান্তিতে ভরা ছোট বড় বই, বিজ্ঞাপন যার মুখ্য উদ্দেশ্য এইরূপ আসনের চটুল চার্ট প্রাণের আবেশে আকৃষ্ট যোগাসনে এমন সব তরুণ তরুণী, ডাক্তারদের ফাঁকা আশ্বাসে ক্লান্ত প্রৌঢ় ও বৃদ্ধের দল এঁদের সকলকেই আমি আন্তরিক শুভেচ্ছা জানাই। কর্মের উপরই যোগশুদ্ধি আসে, সোনা পুড়তে পুড়তে খাঁটি হয়ে যায়। আসন খুব জটিল জিনিস, কঠিন জিনিস, ঠিক ঠিক প্রক্রিয়ায় না হলে ফলের চেয়ে কুফলই বেশী, কটা লোকই বা আসন জানে, ঠিক ঠিক লোকের সন্ধান করার চেষ্টা কর, বই পড়ে আসন শেখা যায় না—সুতরাং বই পড়ো না; এইসব বিভ্রান্তিমূলক ও উদ্দেশ্যমূলক প্রচার প্রায়সই শোনা যায় যা খুবই দুঃখজনক। এবং যাঁরা এই সব প্রচারের বিভীষিকা তুলে ধরার সব সময় চেষ্টা করেন তাঁরাই কিন্তু আবার নিজেদের আসন শ্রেষ্ঠ যোগীরাজ বলে প্রতিষ্ঠা করেছেন এবং ভাবটা তাঁদের এইরূপ, এই শাস্ত্রে দখলটা থাকবে শুধু তাঁদের একারই। তাঁরাই কিন্তু বই লেখেন, আসনের প্রবন্ধ লেখেন—আবারও বলেন বই পড়ে আসন শেখা যায় না। বই যেখানে ডাক্তারের সন্ধান, জ্ঞানের ভান্ডার, যুগ যুগ চিন্তার খোরাকের যোগসূত্র, সেই সব বই পড়তে তাদের বারণ করা হচ্ছে; এর চেয়ে মূর্খতা আর কি হতে পারে। কিন্তু আমি মনে করি বই না পড়ে আসন শেখাই উচিত নয়। আমি শুধু একটা উদাহরণ দিচ্ছি: স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীর লেখা আসন সম্বন্ধে যা বই আছে সেই বই আগে পড়ে যদি কেউ আসন শেখেন কোন গুরুর কাছে, তাঁর আসন শেখা যতদূর সার্থক হবে তা সম্যক সার্থক হতে পারে না যদি ব্যবহারিক জ্ঞানকে সূত্রজ্ঞানে সমন্বয় না করেন। ঘেরণ্ড সংহিতায় আসন সম্বন্ধে যে ধারাবাহিক বিস্তারের লিখন আছে তা প্রত্যেকটি আসন শিক্ষক ও ছাত্রের প্রণিধান সহকারে পড়া উচিত ও সেই সমস্ত সংস্কৃত শ্লোকের ব্যাখ্যা, উদ্ধৃতি ও প্রয়োগ করা উচিত, কারণ এতে জ্ঞানের বিকাশ ঘটবে, ভুল-ভ্রান্তি ধরা পড়বে। লেখাপড়া না জানা লোকের হাতে এ শাস্ত্র থাকা উচিত নয়। তারপর আছে কতক Drug Doctorsদের দৌরাত্ম্য, এক ডাক্তার অন্য ডাক্তারকে দোষ দেয় রোগীকে বিভ্রান্তিমূলক অবস্থায় নাকে দড়ি দিয়ে ঘুরিয়ে সামান্য তিলকে এক বিরাট তালে সৃষ্টি করে তার রক্ত, অর্থ সব শোষণ করে ছেড়ে দেয়। তারা ঘুণাক্ষরে এটা ভাবতেও পারে না, রোগ সারাবার পদ্ধতি, রোগ না হবার পদ্ধতি, শরীর চর্চার বহুবিধ প্রক্রিয়ায় কি ব্যাপকভাবে নিহিত আছে। যার একটা অমূল্য প্রক্রিয়া হচ্ছে যোগাসন ও তার ক্রমবিকাশ যোগব্যায়াম দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি। এই প্রসঙ্গে—

"The Statesman" 4th June 1971.—এর একটা পত্রের উল্লেখ করতে চাই—

"It is heartening to learn that yoga is going to be introduced oon in the Soviet Union as a treatment of diseases. Yoga is a science, its practice has many Therapeutic value and it is said that many diseases can be cured by the practice of yoga. Our government should provide facilities for research in yoga so that it can be usefully applied for benefit of the people. When a country like the Soviet Union which has made tremendous progress in science and technology belives in yoga, there is no reason why we should not.

সায়াটিকা রোগ, আমাশয়, বদহজম, অজীর্ণতা, হাঁপানী, মাথাঘোরা রোগ, উদরে গ্যাসের প্রকোপজনিত রোগ, খাই দাই অথচ শরীরে কোন বাড় হয় না—এই জাতীয় রোগ, পেশী দুর্বলতা জাতীয় রোগ, অকাল বার্ধক্য রোগ ইত্যাদি আরও বহুবিধ রোগ আছে যা ওষুধে সেরেছে বলে আমার অন্তত জানা নেই। সেজন্য আজ আমি সহৃদয় পাঠকবর্গকে এ কথাই বলব, যে যাই সমালোচনা করুক, যে যেভাবে যোগাসনকে সমালোচনা করুক, যোগাসনের বই পড়বেন, এর অন্তর্নিহিত শক্তিকে, বিজ্ঞানকে জানবার চেষ্টা করবেন, অনুশীলন করবেন, নিজের অনুসন্ধিৎসু চোখকে সর্বদাই সজাগ রাখবেন, যে যতটুকু আসন জানবেন তাদের সান্নিধ্যে আসতে চেষ্টা করবেন, আলোচনা করবেন, পত্রদ্বারা যোগাযোগ করবেন, তবেই ভুল ভ্রান্তির মধ্য দিয়ে সঠিক পথের, সঠিক লোকের সন্ধান নিশ্চয়ই পাবেন। মানুষ কি রোগের যন্ত্রণায় ডাক্তারদের দ্বার হতে দ্বারে ছুটোছুটি করেন না ? ঠিক ঠিক ডাক্তার একদিন হয়ত তাঁরা পান, কিন্তু মজার ব্যাপার পূর্ববর্তীরা কিন্তু সকলেই ডাক্তার। যোগাসন, যোগব্যায়াম ও দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি (Deep Breathing) ধাপে ধাপে বয়সের সঙ্গে সঙ্গে যদি সমন্বয় করে না নিতে পারেন, এ জীবনটাকে ভোগ ও আনন্দে কাটাবার আর কোন পন্থা খোলা নেই।

আলোচনা - ২

আলোচনার প্রথম অবস্থায় যোগাসন সম্বন্ধে কিছু কিছু বলা হইয়াছে। কিন্তু সেইখানে যৌগিক ব্যায়ামের যাহা যাহা বিশেষত্ব আছে সেইগুলি সম্বন্ধে খানিকটা ধারণা দিয়াই শেষ করিয়াছি। এই যোগশাস্ত্র কবে সৃষ্টি হইয়াছিল তাহার সঠিক ইতিহাস পাওয়া যায় না। আমরা অষ্টাঙ্গ যোগে ইহার ব্যাখ্যা খানিকটা জানিতে পারি। মানুষের মন অনুসন্ধিৎসু। সেইজন্য ব্যায়াম ও যোগাসন বহু বৎসর ধরিয়া ভারতের বুকে জনসাধারণের হিতার্থে চালু হইয়া আসিতেছে। পাশ্চাত্য

ব্যায়ামবিদগণ শুধু মাংসপেশীর পুষ্টিসাধনই ব্যায়ামের মুখ্য প্রক্রিয়া বলিয়া প্রচার করিতেন। কিন্তু আমাদের দেশে দেহের ভিতরের যন্ত্রপাতিগুলিকে সচল ও সতেজ রাখিবার কৌশল আবিষ্কৃত হইল। আমেরিকার ব্যায়ামীরা, ইংলণ্ডের স্যাণ্ডো ও মুলার প্রমুখ মহাপুরুষগণ দেহের বাহিরের দিকটারই অভাবনীয় উন্নতি করিতে সক্ষম হইয়াছিলেন। তেমনি আমাদের দেশের ভীমভবানী, রামমূর্তি, শ্যামাকান্ত, গোবর প্রমুখ মহাপুরুষগণও দেহসৌষ্ঠব ও শক্তির আরাধনা করিয়া গিয়াছেন। সেই সঙ্গে সঙ্গে ভারতের অন্য একটি সম্প্রদায় অর্থাৎ মুনিঋষিরা দেহের আভ্যন্তরীণ সুস্থতা কিভাবে বজায় রাখিতে পারা যায় তাহাও আবিষ্কার করিয়াছেন, এবং সেই প্রক্রিয়াগুলিকে যোগশাস্ত্রে লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। তাঁহারা জনকল্যাণে সমস্ত জ্ঞানরাশি মানব সমাজের মধ্যে অকাতরে বিলাইয়া দিয়াছেন। আমাদের এই গ্রীষ্মপ্রধান দেশে শুধু দেহের বহিশক্তি অর্জন করিলেই দেহকে সমুচিত সুস্থ রাখা সম্ভব নহে। মাংসপেশী পরিপুষ্ট ও দর্শনীয় হইলে দেহের পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করা যায় না। সেই কারণে আমরা দেখিয়াছি যে, বড় বড় কুস্তিগীর বা পালোয়ানেরা হৃদরোগে, অন্ত্রের রোগে বা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হইয়াছেন। দীর্ঘকাল অতিরিক্ত শ্রমসাধ্য ব্যায়াম করার দরুন তাঁহাদের অনেকেই অকালে ইহলোক ত্যাগ করিয়াছেন। কিন্তু আমাদের আবিষ্কৃত যৌগিক ব্যায়াম সেইরূপ কিছু ক্ষতি করিতে দেয় না। যৌগিক ব্যায়ামের মুখ্য উদ্দেশ্য দেহাভ্যন্তরস্থিত স্নায়ুমণ্ডলীর পুষ্টিসাধন ও দেহস্থিত গ্ল্যাণ্ড এবং যন্ত্রগুলির স্বাস্থ্যবিধান। কার্তিক ঠাকুরের মত দেহের বহির্ভাগ যতই সুন্দর করা যাক না কেন ভিতরে তাহার খড়ের রাজ্য বিদ্যমান, সুতরাং সেইরূপ দেহের কোন প্রয়োজন নাই। যোগাসন প্রত্যেকটি মানুষের ভিতরের অংশগুলিকে রোগ হইতে দূরে থাকিতে সহায়তা করে। সেই সাথে বাহ্যিক ব্যায়াম করিতে কোন আপত্তি নাই। বাহ্যিক ব্যায়াম দ্বারা স্নায়ুজাল বা মস্তিষ্ক যতটা দুর্বল হইয়া পড়ে, যোগাসন সেই ক্ষয়িষ্ণু শক্তিকে দ্বিগুণভাবে ফিরাইয়া দেয়। যোগাসনের দ্বারা সমস্ত শরীরের যান্ত্রিক শক্তি বৃদ্ধি পায়। মেরুদণ্ড, মস্তিষ্ক, ফুসফুস—ইত্যাদি প্রধান প্রধান যন্ত্রকে সবল হইতে সবলতর করে। আমাদের দেহ অজস্র টিসু দ্বারা গঠিত। এই টিসুগুলির স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য কি কি প্রয়োজন—(১) নিয়মিত প্রয়োজনীয় পুষ্টির সরবরাহ (২) নালীহীন গ্রন্থিসমূহের (Andocrinc gland) আভ্যন্তরীণ রস নিঃসরণ (৩) ঠিক ঠিক সময়ে দেহের মলমূত্রাদি এবং অসার দ্রব্যের বহিস্করণ (৪) দেহের সমস্ত স্নায়ুসংযোগগুলির প্রাণবন্ত ক্রিয়া (৫) দেহে প্রোটিন, স্নেহজাতীয় পদার্থ, শর্করা লবণ এবং অক্সিজেনের আবশ্যক। এই সমস্ত রক্তের দ্বারা সমস্ত তন্ত্রীতে প্রেরিত হয়।

সুতরাং দেখা যাইতেছে ভালো পরিপাক যন্ত্র ও ভালো শ্বাসযন্ত্র না থাকিলে আমাদের দেহে নার্ভগুলি পুষ্ট হয় না। যে সমস্ত দ্রব্য খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করি, তাহা পরিপাকের জন্য পাকস্থলী তথা ক্ষুদ্রান্ত্র, অগ্ন্যাশয় (pancreas) এবং যকৃৎ

ক্রিয়াশীল হয়। এই চারিটি যন্ত্রই তলপেটের pelvis-এর উপরে অবস্থিত। এই যন্ত্র চতুষ্টয়কে যোগাসনের ধারাবাহিক প্রক্রিয়া দ্বারা দীর্ঘদিন সবল রাখা সম্ভব; যাহা আর কোন প্রক্রিয়া দ্বারা সম্ভব নহে। সুতরাং যে পরিপাক যন্ত্র চতুষ্টয় প্রাকৃতিক নিয়ম অনুযায়ী দিবারাত্র কাজ করিয়া যাইতেছে এবং মৃদু ঘর্ষণ পাইতেছে, তাহাদের যোগাসন ছাড়া সুস্থ বায়ু কে পেঁছাইয়া দিবে? আমাদের শ্বাস গ্রহণের সঙ্গে সঙ্গে তলপেটের যন্ত্রগুলি সংকুচিত ও প্রসারিত হইয়া নীচের দিকে নামিয়া যায়। এবং শ্বাসত্যাগের সাথে সাথে পেশীসমূহ সংকুচিত হইয়া যন্ত্রগুলি উপর দিকে ঠেলিয়া ওঠে। ইহার ফল বক্ষপিঞ্জর উদ্বেলিত হয় এবং মধ্যচ্ছদা (diaphragm) তাহার সজীবতা প্রাপ্তি হেতু প্রচুর অক্সিজেন তলপেটে পেঁছাইয়া দেয়। সুতরাং দেখা যাইতেছে যোগাসনে শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রাণায়ামের একটা কথা আসিয়া পড়িতেছে। এই প্রাণায়াম সম্বন্ধে পরবর্তী অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা হইবে। প্রাণায়ামে নিশ্বাস গ্রহণ ও প্রশ্বাস ত্যাগের মধ্যে একটা তালের প্রক্রিয়া বিদ্যমান। প্রাণায়ামের অর্থ কোন নিয়মের বশবর্তী হইয়া দেহাভ্যন্তরে ছন্দময় গতির সহিত অক্সিজেন বায়ু পেঁছাইয়া দেওয়া। আমি পরবর্তী অধ্যায়ে একের পর এক বর্ণনা করিয়া যাইব। যোগাসন মানবদেহকে সুস্থ ও সবল রাখিতে সহায়তা করে। আমরা জানি ফুসফুস বায়ু সমূহ কোষ দ্বারা গঠিত। প্রাণায়াম ছাড়া মানুষ বাঁচিতে চেষ্টা করিলে এই বায়ুকোষগুলি হয় না এবং ক্রমে ক্রমে তাহারা dead বা শুকাইয়া যাইতে থাকে। তখন আমরা সাধারণ ভালোমানুষ অবস্থাতেই অসুস্থ হইয়া পড়ি। পরবর্তী অধ্যায়ে যোগাসন প্রক্রিয়া ও রোগাদি এবং তাহাদের প্রতিকারাদি বিশদভাবে আলোচনা করিব। পাঠকদের সুবিধার্থে এইস্থানে কিছু কিছু কথা বলিতে ইচ্ছা করি।

সুতরাং আমরা এইটুকু বুঝিলাম যে রক্ত সঞ্চালন দ্বারা সমূহের পুষ্টি সাধিত হয়। হৃদ্‌পিণ্ড, ধমনী, শিরা ও কৌশিক (capillary) ইত্যাদি দ্বারা দেহের সর্বাঙ্গে রক্ত সঞ্চালিত হয়। হৃদ্‌পিণ্ড নামক যন্ত্রটি রক্ত সঞ্চালনের প্রধান অঙ্গ। ইহা একটি পাম্পের ন্যায় কাজ করে। হৃদ্‌পিণ্ডের সংকোচন ও সম্প্রসারণ স্বাভাবিকভাবেই হইতে থাকে। এই হৃদ্‌পিণ্ডটি পৈশিক উপাদানে গঠিত। উড্ডিয়ান ও নৌলী প্রক্রিয়ার দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডকে অধিকতর সক্রিয় ও সবল রাখা সম্ভব। শলভাসন, ময়ূরাসন, ধনুরাসন, সর্বাঙ্গাসন, ভুজঙ্গাসন, মকরাসন ও হলাসন ইত্যাদির দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের উপর চাপ সৃষ্টি করা সম্ভব। ইহার শিরাগুলি খুব সবল নহে। কিন্তু রক্ত চলাচলের কিঞ্চিৎ ব্যাঘাত ঘটিলে হৃদ্‌পিণ্ড নানাবিধ ব্যাধির সৃষ্টি করে। মস্তিষ্কে মাধ্যাকর্ষণ শক্তির বিরুদ্ধে হৃদ্‌পিণ্ড যন্ত্রটিকে প্রবল কাজ করিতে হয়। কিন্তু শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন জাতীয় আসন দ্বারা হৃদ্‌পিণ্ডের কর্মকাণ্ড কিঞ্চিৎ বিশ্রাম লাভ করে। বিশ্রাম অল্প সময়ের জন্য হইলেও ইহার ফল অপরিসীম। Breathing is life. এই Breathing দ্বারা দেহে অক্সিজেন সরবরাহ করা সম্ভব। তন্তু সমূহের প্রধান খাদ্য অক্সিজেন বায়ু শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা আমরা প্রয়োজনীয় প্রোটিন

স্নেহজাতীয় পদার্থ, শর্করা ও লবণজাতীয় পদার্থ পরিপাক প্রণালী দ্বারা দেহের জন্য গ্রহণ করিয়া থাকি। এই প্রক্রিয়া করিতে গেলে সতেজ ফুস্‌ফুসের প্রয়োজন। দেহের মধ্যে সমস্ত রক্ত প্রবাহিত করাইয়া ফুস্‌ফুস্‌ যন্ত্রে ফিরিয়া আসিতে প্রায় ৩ মিনিট সময় অতিবাহিত হয়। এইভাবে রক্ত শোধিত হইতে থাকে। তখন আমরা নাড়ীর স্পন্দন অনুভব করিতে থাকি। নাড়ীর স্পন্দন, প্রাণের লক্ষণ প্রতিটি মানুষের সুস্থ অবস্থায় ৭২ হইতে ৮০ বার পর্যন্ত হয়। ইহা আমরা স্পষ্টতই অনুভব করিতে পারি। আমরা সাধারণ অবস্থায় প্রতি মিনিটে ১৬ হইতে ১৯ বার শ্বাস গ্রহণ করি এবং ১৬ হইতে ১৯ বার শ্বাস ত্যাগ করি। এই সময়ের মধ্যে নাড়ীর স্পন্দন ৭২ হইতে ৮০ বার হইয়া থাকে। আমাদের দেহের ওজনের ১২ হইতে ১৫ ভাগ রক্তের ওজন। সুতরাং এই পরিমাণ রক্ত দেহের প্রতিটি শিরা উপশিরার মধ্য দিয়া প্রবাহিত করাইয়া ফুস্‌ফুসে ফিরাইয়া আনিতে হয়। ইহার জন্য আমাদের মাত্র ৩ মিনিট সময় লাগে। দেহতত্ত্ব লইয়া ভাবিতে গেলে ফুস্‌ফুস্‌ যাহাতে ভাল থাকে সেই দিকে আমাদের দৃষ্টি রাখিতে হইবে। ফুস্‌ফুস্‌ অজস্র বায়ুকোষ দ্বারা গঠিত। এবং প্রতিটি কোষ দ্বারা সংযোজিত। এই অজস্র কোষে অক্সিজেন পৌঁছাইবার জন্য আমাদের নানাবিধ ব্যায়াম প্রক্রিয়াদি সৃষ্টি হইয়াছে। কিন্তু উহাদের এক ষষ্ঠাংশও আমরা অক্সিজেন দ্বারা পরিপূর্ণ করিতে সমর্থ হই না। এই সমস্ত অব্যবহৃত কোষ-সমূহ পড়িয়া থাকিতে থাকিতে অকেজো হইয়া পড়ে। তখনই আমরা ফুস্‌ফুস্‌ জনিত শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হই। যোগাসন দ্বারা অলস কোষগুলিকে সক্রিয় করা সম্ভব। অলস কোষে একবার অক্সিজেন পৌঁছাইয়া দিতে পারিলে তাহা সহসা নিষ্ক্রিয় হয় না। ময়ূরাসন, শলভাসন, বিবিধ প্রাণায়াম, কপালভাতি ইত্যাদি প্রক্রিয়া মানবজীবনে অভ্যাস করা অপরিহার্য। শ্বাসক্রিয়ার অবাধ গতি বজায় রাখিতে শ্বাসনালী পরিষ্কার রাখা দরকার। শ্বাসনালী টনসিলের বা পুরাতন সর্দি রোগে আক্রান্ত হইয়া রুদ্ধ হয়। আমরা বিপরীতকরণ, মৎস্যাসন, গোমুখাসন ইত্যাদি আসন দ্বারা শ্বাসনালী পরিষ্কার রাখিতে সক্ষম হই। এইভাবে ধীশক্তিসম্পন্ন মানবকুল যোগাসনের ব্যাপক প্রয়োগবিধি আবিষ্কার করিয়াছে। আমরা জানি তন্তুর পুষ্টিসাধন ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য নালীহীন গ্রন্থিগুলির রস নিঃসরণ উত্তমরূপে হওয়া দরকার। আমাদের দেহে অজস্র গ্রন্থি বিরাজমান। যোগাসনের কথা ভাবিতে গেলে গ্রন্থিগুলির ভাবনা আসিয়া পড়ে।

মানবদেহে দুই প্রকার গ্রন্থি আছে—

(১) নালীহীন গ্রন্থি (duct less);

(২) নালীযুক্ত গ্রন্থি (with duct) ।

মূত্রাশয়, প্লীহা, অন্তকোষ, থাইরয়েড, ডিম্বাশয়, পিটুইটারী পিনিয়াল, অ্যাড্রিনাল প্রভৃতি নালীহীন গ্রন্থি। ইহাদিগকে এক কথায় অ্যান্ডোক্রীন গ্রন্থি বলা হয়।

লালাস্রাবী গ্রন্থি (salivery glands) ঘর্মবহা গ্রন্থি (sweat gland), অশ্রু স্রাবী (lachrimal gland), যকৃৎ (liver) প্রভৃতি নালীযুক্ত গ্রন্থি। লালানিঃসরক গ্রন্থি মুখের মধ্যে অবস্থিত। এই লালা খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া পরিপাকের সহায়তা করে। ঘর্ম নিঃসারক গ্রন্থি চামড়ার নীচে থাকে। আমাদের দেহে উক্ত গ্রন্থি হইতে ঘাম বাহির হয়। অশ্রুস্রাবী গ্রন্থি চোখের কোণে থাকে। ইহা হইতে চোখের জল বাহির হয়। যকৃৎ গ্রন্থি উদরে থাকে। ইহা হইতে নিঃসৃত পিত্তরস খাদ্যদ্রব্য পরিপাক করে। অ্যান্ডোক্রীন গ্রন্থি হইতে যে রস নিঃসৃত হয় তাহাকে হর্মন বলা হয়। এই (hormone) রক্তের সহিত সরাসরি মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বাঙ্গে প্রবাহিত হয়। আমাদের সমস্ত ইন্দ্রিয়, দেহযন্ত্রগুলির পুষ্টি ক্রিয়া, ও স্বাস্থ্য এই হর্মনের উপর নির্ভর করে। নালীহীন গ্রন্থিগুলির মধ্যে থাইরয়েডের স্থান সর্বোচ্চ। ইহা শ্বাসনালীর পিছনে দুইপাশে অবস্থিত। পিটুইটারী গ্রন্থি আকারে একটি বড় বাদামের মত, মস্তিষ্কে অবস্থান করে। থাইরয়েড গ্রন্থির ভিতর চারটি ক্ষুদ্র গ্রন্থি আছে। ইহাদিগকে parathyroid গ্রন্থি বলা হয়। ইহারা দেহের আয়োডিন সংযোজিত ও যোগান রাখে। পিটুইটারী গ্রন্থি দেহ হইতে নিষ্কাশন করিলে বা নষ্ট করিয়া দিলে মানুষ ক্ষুদ্র হইতে ক্ষুদ্রাকার হইতে থাকে। আবার পিটুইটারী গ্রন্থি অধিক সক্রিয় হইলে মানবদেহ বিশালাকার ধারণ করে। লম্বার দিকে ক্রমান্বয়ে বাড়িতে থাকে। এই পিটুইটারী গ্রন্থির পাশে পিনিয়াল গ্রন্থির অবস্থান। পিনিয়াল গ্রন্থির প্রভাবে যুবকদের মুখে দাঁড়িগোঁফ ওঠে। ক্ষমতাবান পিটুইটারী ও পিনিয়াল গ্রন্থি মানুষের দেহকে অধিক লোমশ করিয়া তোলে। পুরুষের অণ্ডকোষ গ্রন্থি এবং পিটুইটারী গ্রন্থি পরস্পর যোগসূত্রে আবদ্ধ। দুর্বল থাকিলে সেই সমস্ত পুরুষের জননেন্দ্রিয় তেমন ভাবে পুষ্ট হয় না। মুখে দাড়িগোঁফ থাকে না বলিলেই চলে। অকালে যৌবন বিলীন হইতে থাকে। কি মেয়ে কি ছেলে যাহাদের পিটুইটারী গ্রন্থির প্রভাব কম থাকে তাহারা সহজে আত্মবিশ্বাস হারায় এবং অল্পেতেই দুঃখভারাক্রান্ত হইয়া পড়ে। অপরদিকে সুস্থ পিটুইটারী গ্রন্থি মানুষকে দুঃসাহসী ও আক্রমণকারী করিয়া তোলে। অতি প্রভাবশালী পিটুইটারী গ্রন্থিও ভালো নহে। মাথায় নানাবিধ অসুখের সৃষ্টি হয় এবং মূর্ছা রোগে আক্রান্ত হয়। সুতরাং আমাদের দেখিতে হইবে যাহাতে পিনিয়াল গ্রন্থি ও পিটুইটারী গ্রন্থি স্বাভাবিকভাবে কাজ করিতে পারে। নালীহীন গ্রন্থির প্রভাব মানবদেহে ক্যালসিয়ামের অস্তিত্ব বজায় রাখে। থাইরয়েড গ্রন্থি হইতে যে সমস্ত রস নিঃসৃত হয় তাহাতে মুখ্যত থাইরক্সিন নামক রসের আধিক্য বেশী। এই থাইরক্সিন রস বেশী বা কম হইলে শরীরের ব্যালান্স থাকে না। পরিমাণ মত থাইরক্সিন থাকিতে হইলে নিয়মিত যোগাসন অভ্যাস করা প্রয়োজন। কম বেশী রসের দরুন মানবদেহে হাড়ের নানারকম বিকৃতি ঘটে। বিশেষতঃ মুখের হাড়ের আদল বদলাইয়া যায়। বাইরের চেহারাও পরিবর্তিত হয়। অল্প বয়সে মাথায় টাক পড়ে। চক্ষু হয় কোটরাগত

হইবে অথবা বাহিরের দিকে টলটল করিয়া স্বপ্নাতুর মতন দেখিতে হইবে। থাইরয়েড গ্রন্থির দুর্বলতা মানব শরীরকে ব্যাধিমন্দিরে পরিণত করে। যেমন, কোষ্ঠবদ্ধতা চর্মরোগ, মানসিক অবসাদ, স্নায়ুবিক দুর্বলতা, কথার মধ্যে অসংলগ্ন ভাব, চিন্তার মন্দগতি, গলার স্বর অস্বাভাবিক মোটা, দৈনিক ওজনের হ্রাস, চর্বির অল্পতা প্রভৃতি দেখা যায়। শিশু অবস্থায় এই রোগ দেখা গেলে শিশু অস্বাভাবিকতা প্রাপ্ত হয়। উদরে মেদ জন্মে, দৃষ্টি ক্ষীণ হইতে থাকে, কানে কম শোনে। অনেক সময় দেখা গিয়াছে মৃগী বা মূর্ছাদি রোগ থাইরয়েড গ্রন্থির দুর্বলতার জন্য সৃষ্টি হয়। বয়স বৃদ্ধি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে যদি পুষ্টিকর আহারের অভাব হয়, কোন কারণে শুক্র-তারল্য ঘটে, কঠোর পরিশ্রম করিতে না পারে ও অসংযত জীবন যাপন করে তবে থাইরয়েড গ্রন্থি রোগ উৎপন্ন করে। অবস্থার বিপাকে যদি থাইরয়েড গ্রন্থির অপারেশন করিতে হয় বা থাইরয়েড পুড়াইয়া ফেলিতে হয় তাহা হইলে সেই সমস্ত ব্যক্তিরা অকাল বার্ধক্যের কবলে পড়ে। সেইজন্য এই গ্রন্থিকে যৌবন গ্রন্থি বলা হয়। এই গ্রন্থি দুর্বল হইলে স্বাস্থ্য চিরতরে ভাঙিয়া যায় ও অর্ধমৃত অবস্থায় মানুষ জীবন যাপন করে। ক্ষুধামান্দ্য, শিরঃপীড়া, নিদ্রালুতা, সর্দি, কাশি, হাঁপানী প্রভৃতি রোগ লাগিয়াই থাকে। শরীর অকালেই জরাগ্রস্ত হয়। কিন্তু আমাদের শাস্ত্রে উদ্ভাবিত যোগব্যায়াম দ্বারা থাইরয়েডকে এতদূর বলশালী করা সম্ভব যাহার দ্বারা এই সমস্ত রোগ কখনই হইতে পারে না। আক্রান্ত হইলেও পূর্ণযৌবন লাভ করা সম্ভব। থাইরয়েডের সহিত অণ্ডকোষের বা ডিম্বকোষের নিকট সম্বন্ধ। সুতরাং প্রতিটি মানুষের থাইরয়েডের সজীবতা প্রাপ্তির জন্য যৌগিক ব্যায়াম অপরিহার্য। সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন, হলাসন, শশঙ্গাসন প্রভৃতির দ্বারা থাইরয়েডের স্বাস্থ্য দীর্ঘকাল বজায় রাখা যায়। পিটুইটারী ও পিনিয়াল গ্রন্থিদ্বয়ের জন্য শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন প্রভৃতি শ্রেষ্ঠ। পুরুষদের অণ্ডকোষ ও নারীদের ডিম্বাশয় সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন ও উড্ডীয়ান জাতীয় যোগব্যায়াম দ্বারা সুস্থ রাখিতে হইবে। প্লীহা একটি গ্রন্থি এবং নালীহীন গ্রন্থি। প্লীহা হইতে যে রস নিঃসৃত হয় তাহা দেহের অনেক সংক্রামক বীজাণুকে ধ্বংস করিতে সক্ষম। প্লীহা সাধারণতঃ শ্বেত রক্তকণাগুলিকে শোধন ও পুষ্ট করে এবং শরীরের নানা অংশে ছড়াইয়া দেয়। রক্তে যে বিষ সৃষ্টি হয় তাহাকে toxin বলা হয়। এই toxinকে প্লীহার রস ধ্বংস করিতে অদ্বিতীয়। এই প্লীহার উপরও থাইরয়েডের প্রভাব অপরিসীম। সুতরাং থাইরয়েড সুস্থ থাকিলে প্লীহাও সুস্থ থাকে। সর্বাঙ্গাসন দ্বারা দুর্বল প্লীহা সবল হয়। ম্যালেরিয়া বা অজীর্ণ রোগে আক্রান্ত হইলে প্লীহার রোগ দেখা দেয়। দেহ যন্ত্রের নালীহীন গ্রন্থির প্লীহা সবল ও সুস্থ রাখিতে হইলে ধারাবাহিক যোগাসনের প্রয়োজন। এমত অবস্থায় দেখা গিয়াছে অ্যাপেণ্ডিসাইটিস যকৃতের রোগও হইতে পারে। সুতরাং সাথে সাথে আমাদের নির্ধারিত যোগাসন করিতে হইবে।

তন্তুসমূহের স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য শরীরের অসার পদার্থ যথাসময়ে বহির্গত করিতে

হইবে নতুবা বিপদ অপরিসীম। দূষিত পিত্ত ও বায়ু, মল, মূত্র, ইউরিয়া ও ইউরিক অ্যাসিড, কার্বন-ডাইঅক্সাইড ইত্যাদি অসার পদার্থ দেহের পক্ষে অতিশয় বিষাক্ত এবং বেশী সময় দেহে থাকিলে বিশৃংখলা ও ব্যাধির সৃষ্টি করে। কার্বন-ডাইঅক্সাইড শ্বাস যন্ত্র দ্বারা, পিত্ত ও থুথুর দ্বারা, পিত্তাদিযুক্ত মলদ্বার দ্বারা, ইউরিয়া ও ইউরিক অ্যাসিড মূত্র দ্বারা দেহ হইতে বহির্গত হইয়া যায়। সুতরাং উল্লিখিত প্রক্রিয়াগুলি আমাদের ঠিক ঠিক ভাবে সম্পন্ন হইতেছে কিনা তাহা নজর রাখিতে হইবে। যে সমস্ত দেহ অংশ বর্ণিত হইল যথা মলদ্বার, মূত্রনালী শ্বাসযন্ত্র—তাহাদের সবল হইতে সবলতর করিতে যোগাসনের উপর নির্ভর করিতে হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ হইতে অর্শ, ভগন্দর ইত্যাদি দুরারোগ্য ব্যাধি জন্মে। মলভাণ্ড পুরাতন মলে পূর্ণ হইলে, মূত্র যথাসময়ে নির্গত না হইলে মূত্রাশয় ফুলিয়া ফাঁপিয়া উঠিলে, চূড়ান্ত অশান্তির সৃষ্টি করে। সেই কারণে এই সমস্ত যন্ত্রপাতি সবল রাখিবার প্রক্রিয়া যোগাসনের মাধ্যমে গ্রহণ করিতে হইবে।

স্নায়ুমণ্ডলীর সুস্থতার জন্য তন্তুসমূহের স্বাস্থ্য প্রধানতঃ দায়ী। মেরুদণ্ড ও মস্তিষ্কই স্নায়ুমণ্ডলীর দুইটি প্রধান অংশ। এই সমস্ত অংশ হইতে দেহের সমস্ত জায়গায় স্নায়ুমণ্ডলী প্রসারিত। শরীরের এমন একটিও তন্তু নাই, যাহার সহিত স্নায়ুর সংযোগ নাই। স্নায়ুমণ্ডলী শিথিল হইলে তন্তুর কার্য ব্যাহত হয়। মলভাণ্ডের সহিত সংযুক্ত যে সমস্ত স্নায়ু আছে তাহা দুর্বল হইলেই মলভাণ্ডের তন্তুর (tissue) কার্যক্ষমতা থাকে না। ফলে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দেখা দেয়। মুখের যদি কোন স্নায়ু অসাড় হইয়া আসে, তবে মুখাবয়বের স্বাভাবিক সৌন্দর্য বজায় থাকে না। শীর্ষাসন জাতীয় আসন অভ্যাসের দ্বারা মস্তিষ্কে প্রচুর রক্তপ্রবাহ আনিয়া দেয় এবং স্নায়ুতন্ত্রটিকে সুস্থ করিতে থাকে।

পরিশেষে আমি শুধু এইটুকু বলিতে চাই যৌগিক ব্যায়াম ও সাধারণ ব্যায়ামের মধ্যে অনেক পার্থক্য আছে। যৌগিক ব্যায়ামে মাংসপেশীর Massive growth কখনই সম্ভব নহে। কেহ যদি মনে করেন যৌগিক ব্যায়াম দ্বারা দেহকে পেশীবহুল দেহ তৈরী করিবেন তাহা হইলে তিনি মূর্খের স্বর্গে বাস করিতেছেন। পৈশিক পুষ্টি ও শক্তি অর্জন যোগাসনে হয় না। তাহা হইলে যোগাসন করিবার সার্থকতা কোথায়? প্রথমতঃ যোগাসন সাত বৎসর বয়স হইতে আশী বৎসর বয়স পর্যন্ত করা সম্ভব। কিন্তু সাধারণ ব্যায়াম বা heavy exercise ষোল বৎসর বয়স হইতে তিরিশ বৎসর বয়সের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখিতে হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে ইহার ব্যতিক্রম আছে বটে, কিন্তু সে পেশীপুষ্ট দেহকে বেশীক্ষণ ধরিয়া রাখা যায় না। মানব দেহের অভ্যন্তর ভাগে পাঁচ ছয় শতাধিক পেশী আছে। ইহাদের নীরোগ রাখিতে যৌগিক ব্যায়াম ছাড়া উপায়ান্তর নাই। যোগাসন করিলে দেহের সমস্ত যন্ত্রপাতি বহু বৎসর যাবৎ রোগমুক্ত ও কর্মক্ষম থাকে। আমাদের প্রধান লক্ষ্য হওয়া উচিত দীর্ঘজীবন ও সুস্থ জীবন। অতিরিক্ত দৈহিক পরিশ্রম [illegible] সুস্থতা দীর্ঘদিন

বজায় থাকে না। কারণ কঠিন কঠিন ব্যায়াম বয়সের সাথে অভ্যাস করা সম্ভব হইয়া ওঠে না। আমার এই আলোচনার মুখ্য উদ্দেশ্য দেহ যন্ত্রাদির উপর কিছুটা জ্ঞান সঞ্চারণ করা, এবং তাহাদিগকে সুস্থ রাখিবার প্রক্রিয়া জানানো। প্রত্যেক মানুষকে তাহার ক্ষমতা অনুযায়ী সপ্তাহে অন্ততঃ চারদিন নিয়মিত ধারাবাহিক ভাবে যোগাসন অভ্যাস করা কর্তব্য। এই যোগাসন অভ্যাসের পরে আধঘণ্টা সময় মতন সাধারণ ব্যায়ামাদি অভ্যাস করিলে ফল সুদূরপ্রসারী হইবে।

কর্মের নিবৃত্তি

কর্ম করলেই তার ফল ভোগ করতে হয়। কথাতেই আছে "As you sow so you reap" অবশ্যমেব ভোক্তব্যং কৃতং কর্ম শুভাশুভম্। পুণ্য কর্মের ফলে সুখ শান্তি ও পাপ কর্মের ফলে দুঃখ যন্ত্রণা।

যে জন্মে কৃত কর্ম যদি সেই জন্মেই তার ভোগ হয়ে যায় তবে ভালই; কিন্তু তা প্রায়ই হয় না। অল্পমাত্রই সেই জন্মে ভোগের দ্বারা ক্ষয় হয়। অধিকাংশই পরজন্মের ভোগের জন্য সঞ্চিত হয়ে থাকে। এই অভুক্ত কর্মকে সঞ্চিত কর্ম বলে। জীবিতাবস্থায় যে কর্ম করা যায়, তাকে বর্তমান কর্ম বা 'ক্রীয়মান' কর্ম বলে।

প্রত্যেক মানুষেরই রাশি রাশি সঞ্চিত কর্ম আছে। সেই সকল কর্মকে ভোগের দ্বারা ক্ষয় করার জন্যেই জীবনকে পুনঃ পুনঃ এই জগতে আসতে হয়। যার সমস্ত কর্ম ক্ষয় হয়েছে তার আর জন্ম হয় না। বহু জন্মের সমস্ত সঞ্চিত কর্মের মধ্যে এই নির্দিষ্ট অংশ যা কোন এক জীবনের মধ্যে ভোগ দ্বারা ক্ষয় হতে পারে তা সেই জীবনের 'প্রারব্ধ' কর্ম। কর্মের বিভাগ তাহলে দাঁড়াল এইরূপ —সঞ্চিত, প্রারব্ধ ও ক্রীয়মান। সঞ্চিত কর্ম যেন অপক্ব ফল এখনও ভোগের যোগ্য হয়নি। প্রারব্ধ কর্ম যেন পরিপক্ব ফল—যে ফল ভোগের উপযুক্ত হয়েছে। আর ক্রীয়মান কর্ম যেন বীজ স্বরূপ; যা বপন করা হয়েছে কিন্তু অঙ্কুরিত হয়নি। কিম্বা বলা চলে যে ক্রীয়মান কর্ম যেন ধার, কর্জ বা ঋণ শোধ করতে হবেই। আর সঞ্চিত কর্ম বহু ঋণের সমষ্টি এবং প্রারব্ধ কর্ম যেন কিস্তিবন্দি ঋণ সমস্ত ঋণের অল্প কিছুটা অংশ যা নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে শোধ করতেই হবে।

তাহলে দেখা যাচ্ছে যে এই ক্রীয়মান কর্ম হতেই অন্য কর্মের উৎপত্তি। তখন এই ইচ্ছা হওয়া স্বাভাবিক যে, সমস্ত কর্মের নিবৃত্তি করি না কেন এই জীবনে কোন কাজ না করে। এ কথা ভাবা বড় সোজা, কিন্তু কাজে করা বড় কঠিন। তাই গীতায় মন্ত্র দেখি—কর্ম ত্যাগ করে জীব ক্ষণমাত্রও থাকতে পারে না। সত্ত্ব রজ তম প্রাকৃতিক এই তিন গুণের তাড়নায় অনিচ্ছা সত্ত্বেও কর্ম করতে হয়।

"ন হি কশ্চিৎ ক্ষণমপি জন্তু তিষ্ঠত্যকর্ম কৃৎ
কার্যতে হ্যবশঃ কর্ম সর্বঃ প্রকৃতিজৈগুণৈঃ।" ৩।৫

যতদিন দেহ ততদিন কর্ম ত্যাগ অসম্ভব।

"নহি দেহভৃতা শক্যং ত্যক্তুং কর্মাণ্যশেষতঃ।" ১৮।১১

কারণ কর্ম ছাড়া এই শরীর রাখাই যায় না।

"শরীরযাত্রাপি চ তেন প্রসিধ্যেদকর্মণঃ।" ৩।৮

তাছাড়া আমাদের কেবল স্থূল ইন্দ্রিয়সমূহ—(হস্ত, পদ, নাসিকা, চক্ষু, কর্ণ) দ্বারাই কর্ম করি না। আমাদের সূক্ষ্ম দেহ, বাসনাময় ও মনোময় দেহ আছে। এরাও কাজ করে। বিদেশস্থিত সন্তানের মঙ্গলের জন্য মায়ের মনোময় দেহ, যে আশীষ দান করে থাকেন তাকে কার্যকরী হতে দেখা যায়। আমাদের বাসনাময় দেহ কতই না সু ও কু বাসনা করে থাকে!

অতএব হাত পা গুটিয়ে কোন কাজ না করে বসেই না হয় থাকলাম। কিন্তু বাসনাময় দেহ বিষয়ের—শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধের বাসনা করবে। মনোময় দেহ ভাবনা করবে নিজের বা অন্যের লাভ লোকসানের। তাহলে এ কিরকম "নৈষ্কর্ম" হলে স্থূল দেহকে কর্মবিরত করে, সূক্ষ্ম দেহকে কর্মব্যস্ত রেখে? একেই বলে মিথ্যাচারী।

"কর্মেন্দ্রিয়াণী সংযম্য য আস্তে মনসা স্মরণ্।
ইন্দ্রিয়ার্থান্ বিমূঢ়াত্মা মিথ্যাচারঃ স উচ্যতে॥" ৩।৬

এ পথ চলা তাহলে ঠিক হলো না, অন্য পথ দেখতে হয়।

মাঠ বা ক্ষেত্র যদি খুব উর্বর হয়, আর যদি সজীব হয়, তাহলে সেই বীজে অঙ্কুর হবেই। কিন্তু ক্ষেত্র যদি উষর হয় বা বীজ যদি দগ্ধ হয় তাহলে সেই বীজ আর অঙ্কুরিত হতে পারে না। তাহলে প্রশ্ন আসে আমাদের হৃদয় ক্ষেত্র উষর করা যায় কি না, বা ক্রীয়মান কর্মকে (যাহা বীজস্বরূপ) দগ্ধ করা যায় কি না। আমরা দেখব দুটোই সম্ভব। গীতার মন্ত্র—

"বুদ্ধিযুক্তো জহাতীহ উভে সুকৃতদুষ্কৃতে।" ২।৫০

অর্থাৎ বুদ্ধিযোগ দ্বারা পাপপুণ্য উভয়কেই ত্যাগ করা যায়।

পাপ-পুণ্য উভয়েই বন্ধনের কারণ। তবে কি সদসৎ কোন কর্মই করব না? না, তা নয়।

"যস্য সর্বে সমারম্ভাঃ কামসংকল্পবর্জিতাঃ।
জ্ঞানাগ্নিদগ্ধকর্মাণং তমাহুঃ পণ্ডিতং বুধাঃ॥" ৪।১৯

সুখ-দুঃখ, পাপ-পুণ্য, ভয়-অভয়, লাভ-অলাভ ইত্যাদি সর্বপ্রকার দ্বন্দ্ব হতে মুক্ত হয়ে কাজ করা ও অনন্ত কামনার বসে ছুটোছুটি না করাই "বুদ্ধিযোগ"।

যিনি কর্মফলে আসক্তি পরিত্যাগ পূর্বক নিত্য তৃপ্ত হয়ে থাকেন এবং কারও আশ্রয় গ্রহণ করেন না তিনি কর্মে প্রবৃত্ত হলেও তাঁর কিছুমাত্র কর্ম করা হয় না।

"ত্যক্ত্বা কর্মফলাসঙ্গং নিত্যতৃপ্তো নিরাশ্রয়ঃ।
কর্মণ্যভিপ্রবৃত্তোঽপি নৈব কিঞ্চিৎ করোতি সঃ॥ ৪।২০

যিনি যদৃচ্ছা লাভে সন্তুষ্ট, শীত ও উষ্ণ সুখ-দুঃখাদি দ্বন্দ্বসহিষ্ণু ও বৈরবিহীন এবং যিনি সিদ্ধি এবং অসিদ্ধিতুল্য জ্ঞান করেন, তিনি কর্ম করেও কর্মবন্ধনে বন্ধ হন না।

"যদৃচ্ছলাভসন্তুষ্টো দ্বন্দ্বাতীতো বিমৎসরঃ।
সমঃ সিদ্ধাবসিদ্ধৌচ কৃত্বাপি ন নিবধ্যতে॥" ৪।২২

এরূপ কৌশলে কর্ম করলে কর্ম বীজ দগ্ধ হয়ে যায়। একে গীতার কর্মযোগ বলে। এই কর্মযোগের পর পর তিনটি সোপান আছে।

(১) ফলাকাঙ্ক্ষা বর্জন।
(২) কর্তৃত্বাভিমান পরিত্যাগ।
(৩) ঈশ্বরার্পণ।

(১) ফলাকাঙ্ক্ষা বর্জনে গীতার মন্ত্র পাই—

"কর্মণ্যে বাধিকারস্তে মা ফলেষু কদাচন।" ২।৪৭

কর্মেই তোমার অধিকার, ফলে নয়। অতএব অনাসক্ত হয়ে অর্থাৎ ফল কামনা ত্যাগ করে কর্তব্য বুদ্ধিতে কাজ করে যাও।

"তাস্মাদসক্তঃ সততং কার্যং কর্ম সমচার।" ৩।১৯

এভাবে যিনি কর্ম করতে পারেন, তাঁর নিকট জয় পরাজয়, সিদ্ধি ও অসিদ্ধি সমান।

"সিদ্ধ্যাসিদ্ধ্যোঃ সমো ভূত্বা সমত্বং যোগ উচ্যতে।" ২।৪৮

সিদ্ধি ও অসিদ্ধিতে এরূপ জ্ঞানসম্পন্ন ব্যক্তি কর্ম করলেও কর্ম পাশে বন্ধহয় না।

"সমঃ সিদ্ধাবসিদ্ধৌ চ কৃত্বাপি ন নিবধ্যতে॥" ৪।২২

(২) কর্তৃত্বাভিমান বর্জনে গীতায় পাই—

আমি করছি এই যে অহং অহং জ্ঞান, এই জ্ঞানই পাশরূপে জীবকে বন্ধন করে। তাই গীতা বলেছেন—

"প্রকৃত্যৈব তু কর্মাণি ক্রিয়মানানি সর্বশঃ।
যঃ পশ্যতি তথাত্মানমকর্তারম স পশ্যতি॥" ১৩।২৯

সকল কর্ম প্রকৃতি দ্বারাই ক্রীয়মান এই কথা যিনি বোঝেন, তিনি আপনাকে অকর্তা দেখেন, তিনিই যথার্থ, তিনি বুদ্ধিযুক্ত—

যিনি এভাবে আমিত্বের বিলোপ করেছেন, তাঁর অহঙ্কার বুদ্ধি নেই তিনি কর্ম করলেও বন্ধ হন না।

"যস্য নাহংকৃতো ভাবো বুদ্ধির্যস্য ন লিপ্যতে,
জত্বাপি স ইমাঁল্লোকান্ ন হন্তি ন নিবধ্যতে॥" ১৮।১৭

ঈশ্বরে সর্বকর্ম সমর্পণ, গীতার মন্ত্র—

"চেতসা সর্বকর্মাণি ময়ি সংন্যস্য মৎপরেঃ।

বুদ্ধিযোগমুপাশ্রিত্য মচ্চিত্তঃ সততং ভব ॥" ১৮।৫৭

চিত্তদ্বারা সমস্ত কর্ম আমাতে মানে ঈশ্বরেতে অর্পণ কর। মৎ পরায়ন হও। বুদ্ধি যোগ আশ্রয় করে সর্বদা মচ্চিত্ত হও।

যা কিছু কর্ম করবে—অশন (অর্থাৎ ভোজন) যজ্ঞ, দান তপস্যা—সমস্তই আমায় (ঈশ্বরে) অর্পণ করবে।

যৎ করোষি যদশ্নাসি যজ্জুহোষি দদাসি যৎ।

যৎ তপস্যসি কৌন্তেয় তৎ কুরুষ্ব মদর্পণম ॥" ৯।২৭

তাহলে শুভাশুভ সমস্ত কর্ম বন্ধন হতে মুক্তি লাভ করবে।

"শুভাশুভ ফলৈরেবং মোক্ষসে কর্মবন্ধনৈঃ।" ৯।২৮

সেজন্য গীতা আরও বলেছেন—

ব্রহ্মণ্যাধায় কর্মাণি সঙ্গং ত্যক্তা করোতি যঃ।

লিপ্যতে ন য পাপেন পদ্মপত্রমিবাম্ভসা।" ৫।১০

যেমন পদ্মপত্রে জল লিপ্ত হয় না, সেরূপ ঈশ্বরে কর্মফল অর্পণ করে আসক্তি রোহিত হয়ে কর্ম করলে পাপে লিপ্ত হয় না।

যোগযুক্ত, বিশুদ্ধ আত্মা, সংযত আত্মা জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তি—যাঁর আত্মা সকল ভুতের একই ভুত হয়ে আছে, তিনি কর্ম করেও লিপ্ত হন না।

"যোগযুক্তো বিশুদ্ধাত্মা বিজিতাত্মা জিতেন্দ্রিয়ঃ।

সর্বভূতাত্মভূতাত্মা কুর্বন্নপি ন লিপ্যতে ॥" ৫।৭

সর্বভূতাত্মভূতাত্মা কিরূপ? না—

"ময়ি সর্বমিদং প্রোতং সূত্রে মণিগনা ইব।" ৭।৭

এক একটি পৃথক মণি সূত্রদ্বারা গ্রথিত হয়ে থাকে। ঠিক সেরূপ যাবতীয় স্থাবর জঙ্গম পদার্থের অনুপ্রবিষ্ট হয়ে আমি (ঈশ্বর) সূত্রের মত আছি। ঠিক এই কথাও শ্রীশ্রী চণ্ডীর মন্ত্রে পাই।

"যা দেবী সর্বভূতেষু চেতনেত্যভিধীয়তে।

নমস্তস্যৈ, নমস্তস্যৈ নমস্তস্যে নমো নমঃ ॥"

যিনি সর্বভূতে চেতন রূপে অধিষ্ঠিত, সেই দেবীকে আমি প্রণাম করি, প্রণাম করি, পুনঃ পুনঃ প্রণাম করি।

"চিতিরূপেন যা কৃৎস্নমেতদ ব্যাপ্যস্থিতা জগৎ

নমস্তস্যৈ নমস্তস্যে নমস্তস্যৈ নমো নমঃ।"

এরূপভাবে যিনি কর্মের অনুষ্ঠান করতে পারেন, তাঁর কীয়মান কর্ম আর কর্ম থাকে না—অকর্ম হয়। এই যে ঈশ্বরার্পণ বুদ্ধি, তা না করলে আমাদের অপরাধ হয়—গীতা বলেছেন আমরা চোর হয়ে পড়ি।

"তৈর্দত্তানপ্রদায়েভ্যো যো ভুঙ্‌ক্তে স্তেন এব সঃ।" ৩।১২

তাঁর প্রদত্ত দ্রব্যাদি তাঁকে প্রত্যর্পণ না করে, যে ব্যক্তি ভোগ করে সে চোরই। তাঁর দেওয়া জিনিস তাঁকে দেওয়া এটা কি রকম? না—আমাদের প্রত্যেক কর্মের যে ফল তাঁরই দান। সাংসারিক বিষয়ে যত প্রকার আনন্দ বা দুঃখ আছে এ সবই তাঁর দেওয়া। এই দেওয়া জিনিসই তাঁকে ফিরিয়ে দিতে হয়। কি করে? অতি সহজে। শুধু তাঁকে স্মরণ করে বলতে হয় -"প্রভু এ দুঃখ তোমারই দান, এ আনন্দ তোমারই দান, তুমি এসব গ্রহণ কর। তুমি যন্ত্রী আমি তোমার যন্ত্র মাত্র।" কিন্তু হায়,—আনন্দের সময় তাঁকে ভুলেই যাই, দুঃখের সময় হয়ত বা কিছু মনে পড়ে, তাই দুঃখ আমাদের মিত্র। সেজন্য কুন্তী দেবী শ্রীকৃষ্ণকে বলেছিলেন "সসাগরা পৃথিবীর সম্রাটের জননী আমি, তুমি কুরুবংশ ধ্বংস করে অতুল ঐশ্বর্যের অধিকারী আমাদের করেছ। কিন্তু প্রভু আমার প্রার্থনা তোমার কাছে এই যে তুমি আমায় দুঃখ দাও, নইলে তোমায় যে ভুলে যাই, তোমায় যে মনে থাকে না।"

যাক্—কর্মযোগীর ক্রীয়মান কর্মের যে নিবৃত্তি হতে পারে তা দেখলাম। সঞ্চিত কর্মের কি নিবৃত্তি হওয়া সম্ভব। আমরা দেখব যে সেটাও সম্ভব। গীতার মন্ত্রে দেখি—

"যথৈষাংসি সমিদ্ধোঽগ্নির্ভস্মসাৎ কুরুতেঽর্জুন।
জ্ঞানাগ্নিঃ সর্ব্বকর্মাণি ভামসাৎ কুরুতে তথা।" ৪।৩৮

হে অর্জুন যেমন প্রদীপ্ত অগ্নি কাষ্ঠরাশিকে ভস্মসাৎ করে সেরূপ জ্ঞানাগ্নি সমস্ত কর্মরাশিকে ভস্মিভূত করে। জ্ঞানাগ্নি দ্বারা সঞ্চিত কর্মের কিরূপে দাহ হয় দেখা যাক—

সাধক যখন সাধনার উচ্চ চূড়ায় ওঠেন তখন তাঁর এই জ্ঞানের আলোকে তিনি জন্মজন্মান্তরে অতীত ঘটনা সমস্ত দেখতে পান। অর্থাৎ তিনি জাতিস্মর হন। জাতিস্মর কোন কোন জনমে, কোন কোন জীব তার ইষ্ট বা অনিষ্ট করেছেন, তিনি কার কি ইষ্ট বা অনিষ্ট করেছেন, তিনি কার নিকট কতখানি ঋণী বা কে তাঁর নিকট কতখানি ঋণী, তারা এখন কোথায়, ভূ-লোকে, না ভুবর্লোকে না স্বর্গলোকে—সমস্তই দেখতে পান। তখন পৌরুষ দ্বারা বা ক্রীয়মাণ কর্মকে যথাযথ চালনা করে তার প্রতিবিধানে যত্নবান হন ও কৃতকার্য লাভ করেন।

ধরুন তিনি দেখতে পেলেন গত জীবনে তিনি একজনের অর্থ ফাঁকি দিয়ে নিয়েছিলেন এবং আরও দেখলেন পৃথিবীর কোনও একস্থানে সেই লোকটা জন্মগ্রহণ করে দরিদ্রতায় খুব কষ্ট পাচ্ছেন, তখন এই জাতিস্মর তার সঙ্গে আলাপ করবেন, তাকে সাহায্য করবেন সুদসমেত অর্থ প্রদান করে। অথবা মনে করুন জাতিস্মর দেখলেন গত জীবনে যে লোকটি তাঁকে অতিশয় বিপদগ্রস্ত করেছিলেন ও যাতনা দিয়েছিলেন এবং যার জন্যে সেই লোকটার উপর গত জীবনে তিনি জাতক্রোধ হয়েছিলেন এবং তার শত্রুতাও করবার জন্য উৎসুক হতেন, তাঁর এই

ক্রোধের বীজ অঙ্কুরিত হয়ে এই লোকটাকে বিপন্ন করবে—কাজেই তিনি তা লক্ষ্য করামাত্র ক্ষমাদ্বারা সেই লোকটির সমস্ত ঋণ মকুব করে দেবেন ও তার সঙ্গে মৈত্রীভাব পোষণ করবেন।

আমরা অনেকেই হয়ত জানি যে মহাপুরুষ ইচ্ছা করলে কোন ব্যক্তির রোগ নিজ শরীরে গ্রহণ করতে পারেন। এই যে অপরের রোগ নিজ শরীরে নেওয়া এও ঋণশোধ। এই দুজনের কোন অতীত জন্মের এমন কর্মের জোট পাকিয়েছিলো, যার ফলে এইরূপে নিজ দেহে অন্যের রোগ গ্রহণ করে কর্মের ঋণ তিনি শোধ করে ছিলেন।

আমরা মাঝে মাঝে মহাপুরুষদের এইরূপ পতিত বা পতিতার সঙ্গী হতে দেখি বা দুবৃত্ত ও হীনের সাহচার্য করতে দেখি, আমরা অজ্ঞ, তাই এই দৃশ্যে তঁার অপবাদ দিই। তিনি কিন্তু অবিচলিত চিত্তে স্বকার্য সাধন করেন—জন্মজন্মান্তরের সঞ্চিত কর্মঋণের হিসাব নিকাশ করে। এই সম্বন্ধে Mrs. Annie Besent তাঁর Ancient Wisdom-এ বলেছেন,—Strange and puzzling lines of action adopted by occultist have sometimes this explanation—the man of knowledge enters into close relations with some persons, who is considered by the ignorant by standards and critics to be quite outside the companionships that are fitting for him, but the occultist is quietly working out harmic obligation which would otherwise hamper and retard his progress.

এরূপে জ্ঞানী বিপরীত শক্তি প্রয়োগ করে সঞ্চিত কর্মকে দগ্ধ করেন। Mrs. Besent তাই আরও বলেছেন—Thus he may neutralics forces coming, out of the past, by sending against them forces equal and opposite, and may in this way born up his karma by knowledge.

দেখা গেল জ্ঞানাগ্নি দ্বারা ক্রীয়মান ও সঞ্চিত উভয়বিধ কর্মের ধ্বংস করা সম্ভব, এখন জিজ্ঞাস্য—প্রারব্ধেরও ধ্বংস হয় কি না। হয়। চিত্তকে উষার করে 'প্রারব্ধকে খন্ডন করা যায়। "প্রারব্ধ কর্মনং ভোগাৎ এব ক্ষয়।"

প্রারব্ধ কর্ম ভোগের দ্বারা ক্ষয় করতে হয়। ব্রহ্মসূত্রের এই স্পষ্ট উপদেশ। কিন্তু গীতায় পেলাম "সর্বকর্মাণি ইত্যাদি……।" ক্রীয়মাণ, সঞ্চিত ও প্রারব্ধ সমস্ত জ্ঞানাগ্নিতে দগ্ধ হয়।

শাস্ত্রের কথা একরকম হওয়াই উচিৎ। তবে দুরকম দেখি কেন। আদৌ দুরকম নয়। ক্ষয় হয়—তবে "ভোগাৎ"—এই ভোগ কিরকম ? সাধারণ জীবের ভোগের মত এই ভোগ নয়।

এই ভোগ জ্ঞানমার্গের সাধকের ভোগ।

গীতায় বলছেন এঁরা সুখ দুঃখকে সমান জ্ঞান করেন। লোষ্ট্রে, প্রস্তরে, স্বর্ণে

কোন পার্থক্য জ্ঞান করেন না। প্রিয় অপ্রিয় তুল্য জ্ঞান, প্রশংসা ও নিন্দায় সমজ্ঞান করেন। মান, অপমান, শত্রু-মিত্র এঁদের কাছে এক।

"সমদুঃখসুখঃ স্বস্থঃ সমলোষ্ট্রাশ্মকাঞ্চনঃ।
তুল্য প্রিয়াপ্রিয়ো ধীরস্তুল্যনিন্দাত্মসংস্তুতি॥ ১৪।২৪
মানাপমানয়োস্তুল্যস্তুল্যো মিত্রারিপক্ষয়োঃ।
সর্বারম্ভপরিত্যাগী গুণাতীতঃ স উচ্যতে॥ ১৪।২৫

সাধক যখন অভিমান ও অহঙ্কার শূন্য হন এবং যখন তিনি ক্রীয়মান ও বহু সঞ্চিত কর্মের নাশ করেছেন, তখন তিনি জীবনমুক্ত পুরুষেরই সামিল। অচিরে তিনি জীবনমুক্তি লাভ করবেন। এই অবস্থায় ভাগ্যদেবতা তাঁর অবশিষ্ট সঞ্চিত কর্মের নাশের জন্য তাঁর প্রারব্ধ বহু কঠিন কঠিন ও দুর্বহ ভোগ যুক্ত করে থাকেন। তাঁকে গুরুদুখের পশরা দেন ও ত্রিতাপের ত্রিশূলে বিদ্ধ করেন। সাধক ব্যতীত সাধারণ লোক এত বোঝা বইতে পারে না; এক সঙ্গে এত ঋণ শোধ করতে পারে না। তাই কথায় বলে, "যে করে আমায় আশ, আমি করি তার সর্বনাশ।" ফলে যে ভোগ, ভোগ করতে সাধারণ ব্যক্তির বহু জন্ম লাগত, সেই একই ভোগ এই সাধকের এক জন্মেই শেষ হয়ে গেল। উঁচু দরের এসব সাধকেরা সেই সব দুঃখ কষ্টকে বিধাতার কৃপার দান মনে করে অম্লান বদনে সহ্য করেন। কেমন করে? না,—তার সঙ্গে চিত্তের কোন যোগ থাকে না—সে কেবল শরীর কর্ম—অর্থাৎ চিত্তকে উষার করে রাখা।

শরীরং কেবলং কর্ম কুর্বান্নাপ্নোতি কিল্বিষম।" ৪।২১

কুমোরের চাক ঘুরিয়ে কুম্ভকার ঘট প্রস্তুত করলো। ঘট প্রস্তুতের পরেও চক্রের যে Momentum অর্থাৎ বেগাক্ষ-সংস্কার, তারই বশে চক্র ঘুরতেই থাকে। ঠিক সে রকম। তাই শ্রীশ্রীচৈতন্য চরিতামৃতে দেখি, যখন শ্রীহরিদাস গোস্বামীকে বাইশ বাজারে বেত্রাঘাত করছে—তখন তাঁর কিন্তু কোন কষ্ট নেই, কোন নালিশ নেই, শুধু ৩২ অক্ষর ১৬ নাম করে চলেছেন। এই হলো প্রারব্ধের ভোগ। সাধারণ জীবের এই ভোগ কয়েকটা জীবন ব্যেপে থাকতো।

বুদ্ধদেবের শিষ্য মৌদগল্লের মুগুর আঘাতে মৃত্যুবরণও, প্রারব্ধেরই খন্ডন। যীশুখৃষ্টের ক্রুশবিদ্ধ হওয়াও প্রারব্ধেরই খন্ডন। তিনি ক্রুশবিদ্ধ হয়েও ক্রুশবিদ্ধকারীদের মঙ্গলের জন্যই ভগবানের নিকট প্রার্থনা করেছিলেন। শ্রীশ্রীরামকৃষ্ণ পরমহংসদেবের মত মহাপুরুষের cancer-এ আক্রান্ত হওয়ার কারণও এই প্রারব্ধ ছাড়া অন্য কিছু নয়।

তাহলে দেখা গেল ক্রীয়মাণ, সঞ্চিত ও প্রারব্ধ কর্মের নাশ করা সম্ভব এবং ফলে পুনঃ পুনঃ জন্মগ্রহণের নিবৃত্তিও হয়ে যায়। বিমল আনন্দে তখন বলা চলবে—

"Many a House of life
Hath held me—seeking ever him who wrought,

These prisons of senses, sorrow—fraught,
Sore was my ceaseless strife ! But now,
Thou Builder of this Tabernacle-Thow !
I know Thee ! never shalt Thou build again
These walls of pain,
Nor raise the roof-tree of deceits, nor lay
Fresh rafters on the clay ;
Broken Thou house is, and the ridge-pole split !
Delusion fashioned it !
Safe pass I thence—Deliverance to obtain."
The light of Asia— E. Arnold.

[আমার পিতা অধ্যাপক তারাপদ দাস বহু বৎসর আগে (বোধ হয় ১৯৩৮ সনে) কুমিল্লা ভিক্টোরিয়া কলেজে এই প্রবন্ধটি গুণিজন সম্মেলনে পাঠ করেছিলেন। কর্ম মানুষকে বাঁচিয়ে রাখে বা সেই কর্মের পূর্ণতা প্রাপ্ত হলে কর্মের প্রয়োজন হয় না। নির্বাণ ও মুক্তির পথে অগ্রসর হয়। এখানে যোগ কর্মের প্রয়োগ করতে করতে, যোগ কর্মের নিবৃত্তি আসে। সে কারণে পিতার এই প্রবন্ধটি উল্লেখ করলাম।]

YOGA DEEP BREATHING RESISTS CANCER

প্রাণায়াম ক্যানসার প্রতিরোধ করে

ক্যান্সার ব্যাধির উৎপত্তি কি থেকে এবং কোথা থেকে তা নিয়ে নানা মানুষ নানা কথা বলছে। নানা ধারণা থেকে নানা ধারণার ব্যাখ্যা চলছে। কেউ বলছে অতি ধূমপানে, কেউ বা বলছে অত্যধিক মদ্যপানে, কেউ বা বলছে বেশী পান সুপুরি খেলে, মুখে অনেকক্ষণ পান, তামাক রাখলে, কোন বিশেষ অঙ্গ দিয়ে ক্রমাগত রক্তস্রাব হলে, গাঁজা, আফিম ও খৈনির মাধ্যমে, সুপুরি বা ঐ জাতীয় কিছু মুখে বেশী রাখলে ইত্যাদি আরও কত কি ধারণা। কিন্তু এর কোনটারই নির্ভেজাল প্রমাণ নেই, প্রমাণ নেই বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যার। তবে ক্যান্সার হয় কেন? হচ্ছে কেন? যে ব্যক্তি মোটেই ধূমপান করে না, তার ক্যান্সার হতে দেখা যাচ্ছে। অথচ প্রচণ্ড ধূমপান করে এমন ব্যক্তির ক্যানসার হতে দেখা যাচ্ছে না। মেয়েদের মধ্যে ব্যাপক ক্যান্সার ধূমপানের জন্য হয় না। কারণ আমাদের দেশে মেয়েরা এখনও ব্যাপকভাবে ধূমপান করে না। অথচ প্রচুর মেয়েদের ক্যান্সার হচ্ছে—নানা অঙ্গে, নানা প্রত্যঙ্গে। তাহলে ক্যান্সার ব্যাধির উৎপত্তি কোথা থেকে এবং কেন? কাকে এ আক্রমণ করবে, কখন করবে এবং কোন বয়সে করবে। কাকে করবে, কাকে করবে না, এ সবের উত্তর কি? ক্যানসার ব্যাধির উৎপত্তি ও আক্রমণ কি ক্রমান্বয়ে বেড়েই চলেছে না কমের দিকে? এর সঠিক উত্তর কোনটারই পাবেন না। Medical Seminar-এ বা Journal-এ হয়ত বা গালভরা আলোচনা থাকবে, statistics থাকবে প্রতি হাজারে ২২ থেকে ২৫জন আক্রান্ত; অমুক জেলায় খুব বেশী আক্রান্ত। অমুক প্রদেশের লোকেরা সিগারেট বা বিড়ির আগুনের দিকটা মুখ-গহবরে প্রবেশ করিয়ে ধূমপান করে সেজন্য ওদের ক্যান্সার বেশী হয়; কেউ বা হয়ত বলবেন, জিহবার তলায় তামাক বা খৈনি যে প্রদেশের লোকেরা বেশী সংখ্যায় রাখে—তাদের ক্যান্সার গড়ে প্রতি হাজারে বেশী হতে দেখা যায়। এরকম প্রচুর statistical information নিয়ে জাঁদরেল জাঁদরেল ব্যক্তিরা পাণ্ডিত্যের ফোয়ারা ছুটিয়ে বাড়ি চলে যান। কিন্তু আসল কাজ কিছুই হয় না। ক্যানসারের বীজ তার নিজের পথে প্রসারিত হতে থাকে। কারণ অন্য। কিন্তু আমার প্রশ্ন যারা ধূমপান করে না, তাদের কেন ক্যান্সার হয়? যারা মুখে কোনদিন খৈনি বা ঐ জাতীয় তামাক রাখে না তাদেরও কেন হয়? ধূমপানই যদি এর মুখ্য কারণ হয়ে থাকে তবে ব্যাপক ধূমপান করার white stick গুলোর কারখানা বন্ধ করে

দেওয়া হয় না কেন? মদ্যপান যদি এর কারণ হয়ে থাকে তবে মদ্যভাণ্ডার শুকনো থাকছে না কেন? প্রতিনিয়তই কারখানা তার মধ্যে মদ্য ঢালছে আর ঢালছে, মানুষ মদ্যপান করেই চলেছে। তামাক চুনের সাথে মিশিয়ে হাতে তালি মেরে মেরে চুন উড়িয়ে এক শ্রেণীর মানুষ সযত্নে নিম্নঠোঁট উলটিয়ে সেখানে স্থাপন করে। আজকাল আবার filter দেওয়া cigarette বেরিয়েছে; মনকে প্রবোধ দেওয়ার জন্য ক্যানসার হবে না। কাকে filter করছি ঐ আধইঞ্চি জায়গার মধ্যে! এ কেমনতর ধারণা—ঐ আধ ইঞ্চির মধ্যে ক্যানসার নামক মারাত্মক ব্যাধির জীবাণু আটকে রাখছি! দেখুন কেমন আত্মপ্রবঞ্চনা। সুতরাং এই দুরারোগ্য ব্যাধির উৎপত্তির কারণও যেমন জানা নেই তেমনি এর চিকিৎসাও নেই। কিন্তু তবুও মানুষ অদম্য উৎসাহে এর কারণ জানতে ও প্রতিশেধক ঔষধ বার করতে অবিরাম সাধনা করে চলেছে, সেটাই স্বাভাবিক। কারণ এটাই মানুষের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য। কোনদিন যে এর কারণ বেরোবে না বা এর নিশ্চিত ঔষধ আবিষ্কৃত হবে না তা আমি বলছি না। কিন্তু Prevention is better than cure এ কথাটা যেমন সত্যি, তেমনি অনুধাবনযোগ্য। আগুনের দাহিকা শক্তির কাছে সব যেন পুড়ে খাক হয়ে যায়। এই combustion processes-এর জন্য চাই অপরিহার্য oxygen, Cancer এক দুরারোগ্য ব্যাধি, একবার আক্রান্ত হলে তার আর রেহাই নেই। তার মৃত্যু নিকটে জেনেও তাকে বাঁচিয়ে রাখার অক্লান্ত চেষ্টা চলতে থাকে। কিন্তু অচিরাৎ তাকে মৃত্যুমুখে পতিত হতে হয়। মৃত্যুর পর শরীরের প্রচনক্রিয়া স্বাভাবিক; কিন্তু জীবিত অবস্থায়ও মানুষের দেহের বাহির ও ভিতর অঙ্গ পচতে থাকে, এবং তা এত দ্রুত গতিতে হতে থাকে যা মানুষের জ্ঞান ও সাধ্যের বাইরে চলে যায়: একেই সাধারণ ভাষায়, সাধারণের বোধগম্য Cancer রোগ বলে। এই ক্যানসার রোগের বহু বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা আছে, যার কল্যাণে এই রোগ আরও অবোধগম্য ও জটিল হয়ে উঠছে। ডাক্তারী শাস্ত্রে এই রোগের ভুরি ভুরি বিশ্লেষণ করা হয়েছে; উদ্ভট উদ্ভট সব নাম আছে, শিরা, উপশিরা, cell, রক্ত, মাংস, গ্রন্থি, সব জট পাকিয়ে এক জগাখিচুরী হয়ে মানুষকে আরও দিশেহারা করে দিয়েছে। কিন্তু যোগশাস্ত্রের বিশ্লেষণ দেখতে দেখতে পুরনো সব পুঁথিপত্র ঘাটতে গিয়ে আশ্চর্য হয়ে লক্ষ্য করছি।

Yoga deep breathing can resist the dreadfull disease cancer:

কিন্তু কেন, কি করে ও কি ভাবে?

Oxygen (অম্লজান) বায়ুর সাথে মিশে মানুষকে জীবনধারণে সহায়তা করে। এর দাহিকাশক্তিই শরীরের পচনক্রিয়াকে স্থগিত রাখে। আমার এই প্রবন্ধের মুখ্য উদ্দেশ্য মানুষকে সাবধান করে দেওয়া, দেহ ও মনকে প্রকৃতির সাথে মিশিয়ে

দেওয়া। প্রকৃতির রাজ্যে যে শক্তি মানবজন্ম সম্ভব করেছে, তাকে প্রাণ প্রাচুর্যে ভরপুর করে ছোট্ট অবস্থা থেকে গঠনপথে সাহায্য করে বড় করেছে, শরীরকে সুঠাম ও সুগঠিত করতে অবিরাম সাহায্য করেছে—এই প্রাকৃতিক শক্তির কাছে নিজেকে সম্পূর্ণ সমর্পণ করে, তার কোলে আশ্রয় নিয়ে নিজের মরণকে বিলম্বিত করে রোগ শূন্য দেহে ও মনে এই অমূল্য মানবজন্মকে সার্থক কর ও ভোগ কর। অগণিত মানুষের চাপে এই পৃথিবী হয়েছে অস্বাস্থ্যের আধার। মানুষ ভুগছে সর্দি কাশিতে, অজীর্ণ, আমাশয়ে, হাঁপানী ও বহুমূত্রে, রক্তের নিম্ন ও ঊর্ধ্বচাপে; পেটের নানা-বিধ ব্যামোতে ও নানা গ্রন্থিবাতে। আর এর অবশ্যম্ভাবী ফলস্বরূপ মানুষ ছুটেছে ঔষধের দ্বারে দ্বারে। সমস্ত মানবগোষ্ঠী আজ FAST LIFE এর আজ্ঞাবহ হয়ে উঠেছে। সময় যেন আর নেই। কোন কিছুতেই আর তর সয় না। ক্ষিপ্ত, প্রগল্ভ মাথা ধরেছে হাতের কাছে বড়ি আছে, চট করে খেয়ে ফেল। কারণ আগামীকাল যে আবার প্রচুর appointment আছে। পায়খানা পরিষ্কার হচ্ছে না, ভয় কি? কাল দুটো পার্টি আছে—তাতে কি? ঔষধের বোতলের ছিপি খোল, মুঠো মুঠো পিল আছে, তার নির্দেশও আছে সুতরাং ভাবনা কি! আমাশয়, গলা ব্যথা, সর্দি বসে গেছে, গায়ের জ্বর যেন ছাড়তে চায় না, ঘুসঘুসে temparature লেগেই থাকে, পেটে যেন কিছুই হজম হয় না, চোঁয়া ঢেকুর ওঠে, পেটটা ভার ভার করে, পেটে যেন কেমন গ্যাস হয়—জ্বালা জ্বালা করে। এই সব কিছুর জন্যই প্রচুর ঔষধ আছে। মানুষের জীবন অতি FAST. সে কারণে সবকিছুই চটপট সেরে ফেলতে হবে। এইভাবে মুঠো মুঠো ঔষধ খেতে খেতে শরীরের সব কিছু প্রাণশক্তি resistance power বিলীন হতে থাকে। আর যেন কোন ঔষধেই কিছু কাজ হয় না, যে যা বলে তাই করতে থাকে, সেখানেই ছুটতে থাকে, আসে ক্লান্তি, মানসিক অবসাদ, এক রোগ থেকে আর এক রোগের উৎপত্তি। চামড়ার আর যেন সেই ঔজ্জ্বল্য থাকে না, মাংস পেশীর যেন সেই কাঠিন্য বাঁধন নেই। অস্থি, গ্রন্থি, joint, মেরুদণ্ড সব যেন কেমন সব শক্ত শক্ত হয়ে গেছে। এ সবের নমনীয়তা, স্নিগ্ধতা, দেহের একটা চনমনে ভাব সব যেন কোথায় হারিয়ে গেছে। ফুসফুসের Breathing power কমে গেছে, হৃৎপিণ্ডের জোর যেন আর নেই,—মস্তিষ্কের ধারণাশক্তি ও চালনাশক্তি নির্জীব হয়ে এসেছে। এই সমস্ত পরিপ্রেক্ষিতে মানুষকে আস্তে আস্তে জরাব্যাধিগ্রস্ত করে মৃত্যুমুখে ঠেলতে থাকে। স্বাভাবিক মৃত্যুর জন্য জড়তা ও বয়োবৃদ্ধি নিশ্চয় কাম্য, কিন্তু অকাল-বার্ধক্যে কঠিন পীড়ায় আক্রান্ত হওয়া নিশ্চয় কোন মানুষের কাম্য নয়। এবং এই lack of body resistance-এর দরুন মানুষকে আজকাল যে কোন বয়সেই Cancer, বা cardiovascular disease-এর শিকার হতে হচ্ছে। এর মূল কারণ হচ্ছে মানুষ তার Fast Lifeএর জন্য Medicine এর দাস হয়ে উঠেছে।

সুতরাং এর থেকে রেহাই কি? মানুষ তার heart, lungs এবং পেটের জটিল

যন্ত্রপাতিকে যদি প্রচুর oxygen supply করে কোন বিশেষ বিশেষ প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সতেজ রাখতে পারে তাহলে সে অকাল ও মারাত্মক ব্যাধির হাত থেকে রেহাই পাবে। How yoga deep breathing Resist Cancer and can cure dreadful diseases, কয়েকটা প্রক্রিয়া সাধারণের জ্ঞাতার্থে লিপিবদ্ধ করতে চাইছি যার সুফল, তার নিয়মিত অভ্যাসে সে আজীবন পেতে থাকবে। Deep breathing ও তৎসহ partial body movment, heart ও lungs দুটোকে ক্রমান্বয়ে প্রসারিত করে এত সুদৃঢ় ভিত্তিতে গড়ে তোলে এবং শরীরের অণুপরমাণুতে বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনে নিয়মিত সাহায্য করে সজীবতায় ভরপুর রাখে, যার ফলে Cancer ব্যাধি ধারে কাছে আসতে পারে না। এই প্রসঙ্গে সোভিয়েত দেশের Sports Journal থেকে সামান্য কিছু উদ্ধৃত করে দিলে অপ্রাসঙ্গিক হবে না। তারাও heart ও lungs সম্বন্ধে কিরূপ ভাবে কাজ করার সৎ পরামর্শ দেয়—How to be Healthy—Take care of your heart —when your heart is healthy you seldom feel it. But the moment you become slightly indisposed you begin to take a hightened interest in the work of your heart and hasten to see the doctor.

Disability and mortality caused by cardiovascular diseases are growing at an alarming pace. The causes of coronary insufficiency and heart attacks are known : lack of physical exercises too much food and nervous stress.

How can you protect your heart ? How can you keep it in shape until advanced old age ?

Medical men have discovered and are successively using drugs that half heart patients. They have not yet invented however, a medicine to train our most important organ. But hardly anything can be more effective in this respect than "Sports."

Physical exercises have the most benificial influence on the functioning of all internal organs, especialy the heart During physical exertion the heart muscles work intensively and therefore its fibres develop and grow stronger. Their contractions become more powerful and less frequent and this ensuing better blood circulations.

A trained heart is usecally some what larger and has thick strong walls capalele of pumping more blood than a non-trained heart. The heart muscles develop according to the physiological

law under which an intensely functioning part of the body or organ always increase in size and becomes stronger.

It is clear, therefore that the heart needs regular training......... Research has established that the heart of every person needs constant physical training without this it may become weak, and sick, even in a healthy person.

সোভিয়েত পত্রিকার এই সব উক্তি থেকে বোঝা যাচ্ছে Heart সম্বন্ধে তারাও খুব সাবধান এবং ডাক্তারী শাস্ত্রের উপর খুব বেশী আস্থা রাখে না—"not yet invented a medicine to train our most important organ heart......" এবং হৃদপিণ্ডকে যদি ঠিক রাখা যায় তবে শরীরের সর্বক্ষেত্রে রক্ত সঞ্চালন ঠিক থাকবে তাহলে দেহের মধ্যে বিশুদ্ধ রক্তসঞ্চালনই দেহ রাখার একমাত্র উপায়। শরীরের সর্বস্তরে, সমস্ত শিরা উপশিরায়, মাংসপেশী এবং দেহযন্ত্রের সব components-এ বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনই আমাদের মুখ্য উদ্দেশ্য। Cancer ব্যাধির উৎপত্তিও রক্তের অভাব ও দূষিত রক্তের নিষ্কাশনে বাধা ও একই স্থানে আটকে থাকা। তাকে oxygen-এর স্পর্শ থেকে সম্পূর্ণভাবে বিচ্ছিন্ন রাখা এবং আরও বহুবিধ আনুষঙ্গিক বিপাক উৎপত্তিতে মাংসস্তরে পচন ধরান। এই পচনক্রিয়া accelevates so rapidly যখন সে আর কোন বাধাই মানতে চায় না। আমাদের যোগশাস্ত্রে এই পচন রোধ করার যে উপায় আছে তা মূলত 'প্রাণায়াম'। এই প্রাণায়াম পদ্ধতির বহুবিধ প্রয়োগ এবং তা সাধনার মত নিয়মিত অভ্যাস করলে Cardiovascular disease ও ক্যানসার আমরা রোধ করতে সক্ষম হই। যাঁরা এর জন্মদাতা তাঁরা সুদৃঢ় সংযমের উপর ভিত্তি করে প্রাণায়াম অভ্যাস করার জন্য সব মানুষকে আহ্বান জানিয়ে গেছেন। আমরাও যদি তাদের কথা মেনে চলি এবং নিজের জীবনে একটা ব্রত হিসাবে গ্রহণ করি তবে Heart disease ও ক্যানসারকে কাঁচকলা দেখাতে নিশ্চয় সক্ষম হব। হৃদযন্ত্রকে সুস্থ ও সবল রাখা, তাকে Deep Breathing তথা তাকে Deep Breathing তথা প্রাণায়াম মারফৎ শক্তিশালী করা যার ফলে সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গে বিশুদ্ধ রক্তের ধারা অব্যাহত রাখা এ যদি আমরা দিনান্তে ১০।১৫ মিনিট অভ্যাস রাখতে সক্ষম হই তবে দীর্ঘজীবন পর্যন্ত আমরা অমৃতের পুত্র বলে আখ্যালাভ করব। সেই সমস্ত প্রাণায়ামের কিছু পদ্ধতি আমি এখানে বলতে চাই,—খুব সহজ, ও সাধারণভাবে তার বিন্যাস দ্বারা আমি বলতে চাই যা সকলেই নিজ নিজ সাধ্য অনুযায়ী অভ্যাস করে যেতে পারবেন। কিন্তু আমার বক্তব্য রাখার আগে সোভিয়েত দেশের Heart সম্বন্ধে আরও কয়েকটি কথা না বলে পারছি না—

"Training of the heart is an effective disease-prevention measure for healthy persons. But how about those who already

have some cardiovascular disease ! These exists, alas, a wide spread and erroneous belief that a person with any cardiovascular disease, specially angina pectosis, myocardial infraction or various heart defects, must withdarw from daily activities. Relying exclusively on physic ians and drugs, many patients drastically reduce their movements meticulously observing the complete calm that they do not absolutely need……". If you want to have a healthy heart all your life, never drop sport and physical recreation.

—Y. TANKELEVICH, D. Sc., Head of the Department of Theraputic Exercise. Institute of Cardiovascular Surgary, U.S S.R

আমি এখানে পরপর কয়েকটি পদ্ধতি উল্লেখ করব। সোভিয়েত দেশ physical exercises-এর উপর বেশী জোর দিয়েছে। যেটা বেশীর ভাগ Dynamic, তারা theraputic importance sports-এর উপর নজর দিলেও আপনা আপনিই Breathing-এর ব্যাপারটা এসে পড়ে। আমরা বেশীর ভাগ static exercises-এর ধারা অব্যাহত রাখতে চাই যেটা মূলত Deep Breathing বা প্রাণায়াম ছাড়া আর কিছু নয়।

প্রাণায়ামকে চারটে স্তরে ভাগ করা হয়েছে।

১ম	২য়	৩য়	৪র্থ
পূরক	কুম্ভক	রেচক	শূন্যক
Breathe In	Pause	Breathe out	Pause

এই Basic Formulaকে নানান ভাবে ঘুরিয়ে ফিরিয়ে শ্বাস প্রশ্বাসের কম বেশী সময়ের তারতম্য করে বহু প্রকারের প্রাণায়াম পদ্ধতি আমাদের দেশে সাধক সম্প্রদায়ে যে আছে। Yoga Deep Breathing Resist Cancer এর উপর মুখ্য দৃষ্টি রেখে কিছু বলতে গেলে অন্যান্য প্রসঙ্গ এসে পড়ে, যেমন Cardiovascular diseases, কারণ এরা সব সম-গোত্রীয়। প্রত্যেক মানুষকে তার বয়স ও অবস্থা অনুযায়ী সপ্তাহে চারদিন কিছু কিছু যোগাসন ও যোগব্যায়াম করা দরকার। সেই সাথে প্রাণায়াম পদ্ধতির যে কোন দুটো প্রক্রিয়া ২।৩ মাস অন্তর বদলে করা একান্ত কর্তব্য।

পদ্ধতি—১

Bajrasan deep Breathing (বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস) বজ্রাসনে বসে, হাত দুটো হাঁটুর ওপর স্থাপন পূর্বক শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ করতে হবে। শ্বাস-গ্রহণের সময় হাত

দুটোর চেটো, বাহু সোজা রেখে যতটা সম্ভব উপরের দিকে তুলতে হবে এবং শ্বাস ত্যাগ করতে করতে হাতের চেটো দুটি আবার আস্তে আস্তে হাঁটুর দিকে পূর্ব অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে হবে। শরীরের কোন কাঠিন্য প্রকাশ পাবে না। মাংশ পেশী নরম ও শিথিল থাকবে। মেরুদণ্ড নরম অবস্থায় থাকবে। প্রাণায়াম পদ্ধতি কি রূপ হবে—

Breathe-in	pause	Breathe out	pause
পূরক	কুম্ভক	রেচক	শূণ্যক
৪-সেকেণ্ড	১-সেকেণ্ড	৮-সেকেণ্ড	১-সেকেণ্ড

শ্বাসকে এমনভাবে গ্রহণ করতে হবে যাতে নাকের কোন সঙ্কোচন না হয়, শ্বাস continuous এবং তার কোন ছেদ থাকবে না। গলার মধ্য দিয়ে একটা "Tha" (থা) জতীয় শব্দ করে ফুসফুসে প্রবেশ করবে। "Tha" মানে Moon (চাঁদ) that is energy from Moon, আমার চিন্তা থাকবে, চাঁদের মত আমার দেহমন স্নিগ্ধ হোক শান্ত হোক। শ্বাস ছাড়বার সময় খুব জোরে ছাড়তে হবে। সেও continous এবং এর কোন ছেদ থাকবে না। তখন শ্বাস ত্যাগের শব্দ হবে "Ha" (হা) জাতীয় "হা" মানে সূর্য (sun)। অর্থাৎ হে সূর্য তুমি আমার দেহের ও মনের সমস্ত আবর্জনা গ্রহণ কর। তুমি অমিত শক্তিধর। জীবনের উৎস, আমার দেহ ও মন তোমার শক্তিতে পূর্ণ কর। শ্বাস গ্রহণ করবে নাক দিয়ে ও ত্যাগ করতে হবে মুখ দিয়ে। ২০/২৫ বার বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস—অভ্যাস প্রতি নরনারীর অবশ্য কর্তব্য। এই Ha অর্থাৎ energy from Sun, এবং Tha অর্থাৎ energy from Moon এর সমন্বয় Ha + Tha = Hata" yoga (হটযোগ) কথাটার মূলত উৎপত্তি।

পদ্ধতি—২

Belly Breathing বা Frog Breathing-এ একটা এমন পদ্ধতি যা ভগবানের অপার করুণার অংশ বিশেষ।

Belly breathing ভারতের নিজস্ব সম্পত্তি ও চিন্তা প্রসূত। এই Belly breathing ভাল করে বুঝতে গেলে শরীরের ভিতরকার অবস্থাটা কিছু জানতে হবে। হাওয়া বা শ্বাস নিজে নিজে ফুসফুসে ঢুকতে পারে না। একে সহায়তা করে এক বিশেষ মাংসপেশী যাকে আমরা নাম দিয়েছি মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm. এর-অবস্থান বুকের নীচে ও পেটের উপরে। যেন একটা partition wall একদিকে ফুসফুস দুটো, হৃদযন্ত্র ও অন্য দিকটায় পাকস্থলী, লিভার ইত্যাদি। আমরা যখন শ্বাস নিতে ইচ্ছা করি তখন এই Diaphragm বা মধ্যচ্ছদা নীচের দিকে বা পেটের দিকে নেমে যায়, তখন বাতাস শ্বাসনালী দিয়ে ভিতরে প্রবেশ করে। পরমুহূর্তে আবার যখন আমরা শ্বাস ত্যাগ করি এই মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm উপরের দিকে ঠেলে উঠে আসে ও দূষিত বাতাস শরীরের থেকে বেরিয়ে আসে। শ্বাস যন্ত্রের এই প্রক্রিয়া প্রতিটি মানুষের

অবিরাম গতি। এর ছেদ কখন? মৃত্যু বা আংশিক মৃত্যু। দম বন্ধ হয়ে যাওয়া বিষম লাগা ঐ রকম একটা অবস্থা। বাচ্চাদের তলপেট দেখেছেন, নেই-ই বললেই হয়। শিশুদের উপর পেট বেশ নিটোল গোলাকার, কিন্তু তলপেট নেই, সে কারণ তাদের পেটের নিম্নচাপ নেই, মধ্যচ্ছদা অনায়াসেই শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে সাথে ওঠা নামা অতি সহজেই করতে পারে। যার জন্য সমস্ত শিশুরা অবিরাম ছোটাছুটি করতে পারে। ক্লান্তি তাদের দেহে আসে না, আমরা বড়রা এই তলপেটের ভারে আক্রান্ত হয়ে পড়ি। বাচ্চারা যখন বড় হতে থাকে—২৪/২৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত উপর পেটও বেশী বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না। কিন্তু ৩০ বৎসর পেরোতে পেরোতেই উদর বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হতে থাকে এবং উভয় পেটই ভারাক্রান্ত হতে থাকে। শরীরের এই অংশটাকে কৌতুক করে মধ্যপ্রাচ্য বলা যেতে পারে। অশান্তি লেগেই থাকে কিন্তু বিরাট তৈল সম্ভাবনার ইঙ্গিত দিতে থাকে। এই মধ্যপ্রাচ্য কে আমরা বলি Belly বা পেট। এই থলির ভিতর যে সমস্ত যন্ত্রপাতির অবস্থান রয়েছে যে এক জটীল রাজ্য। নানান অশান্তির ইঙ্গিত নিয়ে এগিয়ে আসতে থাকে, এবং তখনই আমাদের সবিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করতে হয়।

Breathing In শ্বাস গ্রহণ যেমন আমাদের প্রতিনিয়তই প্রয়োজন Breathe out শ্বাস ত্যাগ ততোধিক প্রয়োজন। এই মধ্যচ্ছদা বা diaphragm-এর একটা stroke length বা চলার বিস্তার আছে, ছোটদের বিস্তার বেশী কারণ তাদের ভার কম কিন্তু আমাদের দেহ স্থুলত্ব প্রাপ্ত হলে এই Diaphragm-এর stroke length কমে যায়। শ্বাস গ্রহণের সময় মধ্যচ্ছদা নীচের দিকে নামতে কোন বাধাপ্রাপ্ত হয় না। অনায়াসেই সে তা করতে পারে। কিন্তু পরমুহূর্তেই শ্বাস ত্যাগের সময় সে যখন উপরের দিকে উঠতে চায় সমস্ত পেটের ওজন তাকে বাধা দিতে থাকে, এর ফলে তার উপরের বিস্তার কমে যেতে থাকে এবং সমস্ত দূষিত বায়ু নির্গমন হওয়ার পূর্বেই আবার শ্বাস গ্রহণের সময় এসে যায়। প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী আমাদের শ্বাস গ্রহণ করতেই হয়। এবং স্তরে স্তরে পুঞ্জীভূত দূষিত বায়ু আমাদের দেহে জমতে থাকে ও সমস্ত শরীরকে বিষাক্ত করতে থাকে। সে কারণে আমাদের শরীর ভাল রাখার জন্য সহজ প্রাণায়াম, শুদ্ধ প্রাণায়াম বা Deep breathingএর প্রয়োজন আছে। রেচক যাকে ইংরেজীতে বলে cleaning breath এর প্রয়োজন সবচেয়ে বেশী, যার জন্য প্রাণায়াম পদ্ধতিতে রেচকের সময় নির্দেশ সবচেয়ে বেশী সময় দেওয়া আছে। বাস্তব জগতে ফলিত যোগের যা কিছু প্রক্রিয়া তার সবকিছুই শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে জড়িত। Belly Breathing বা Frog Breathing আমাদের শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে কি ভাবে এর কাজ সংযোজিত করা হয়েছে এটাই এখন আমাদের মুখ্য উদ্দেশ্য। ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রকে একদিকে ও অন্যদিকে পেটের যাবতীয় মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm আলাদা করে রেখেছে একথা আমি পূর্বেই বলেছি। যে সমস্ত আসন anti-gravity যেমন সর্বাঙ্গাসন, শীর্ষাসন ইত্যাদি। এরা মলভাণ্ডকে

বিপরীতমুখী করে এবং এর ফলে দেখা গেছে পেটের অনেক অসুখ থেকে আমরা রেহাই পাই। অগ্নিগ্রন্থি চঞ্চল হয়, lever সতেজ হতে থাকে ফলে আমরা যাদুস্পর্শে অনেক রোগকে সারিয়ে দিতে পারি। মলভাণ্ড বিপরীতমুখী হওয়াতে পেটের আভ্যন্তরীণ অবস্থার এই পরিবর্তন কেন সাধিত হয়? এবং পরিবর্তনটা ভালোর দিকেই বা কেন হয়? এই সমস্ত সাধারণ ও মূল্যবান প্রশ্ন স্বাভাবিক ভাবেই আমাদের মনে এসে পড়ে। সাধারণ মানুষ আজকাল যোগাসনের দিকে ঝুঁকছে। সেটা ভাল লক্ষণ। কিন্তু এর বৈজ্ঞানিক দিকটা ভালোভাবে তলিয়ে দেখছে না। শিক্ষকদের প্রচুর ভাব ধারণা ও পড়াশুনা করা দরকার। তাহলে সমাজ বেশী উপকৃত হবে। আমি বলেছি Yoga deep breathing resist cancer, প্রাণায়াম, ক্যানসার প্রতিরোধ করে। এই দুরারোগ্য ব্যাধিকে আসতে না দেওয়াই উচিত। তার জন্য এই Frog Breathing বা Belly Breathing এর উদ্ভাবন হয়েছে। যোগ সম্বন্ধে সোহং সিদ্ধ বাবা (এই সাধু বেনারসে অবস্থান করতেন ৫০/৬০ বৎসর আগেও) সকলের সুবিধার জন্য প্রাণায়ামের ব্যাখ্যা করেছেন অতি প্রাঞ্জল ভাষায়—বায়ুপ্রক্রিয়ায় তো সবই হয়। চলাফেরা কথাবার্তা ভাবনাচিন্তা, হাসিকান্না, ওঠা পড়া,—যাবতীয় কার্যই বায়ুর ক্রিয়ার জন্য। লোকে কিন্তু আশ্চর্য হয় না। ভাবেও না, শুধু শূন্যে উঠলে আশ্চর্য হয়ে যায়। তা কিন্তু না, প্রকৃত সাধনাই ?? অসাধারণ বস্তু।

কুম্ভক দুই প্রকার—কেবল ও সহিত, যাদের হৃদয়ে কামাদি বিকার অনুভূত হয় না তাদের "সহিত" কুম্ভক অনাবশ্যক, রেচক পূরকের উদ্দেশ্য ময়লাটিকে পরিষ্কার করা যেমন ঘরে বদগন্ধ থাকলে আমাদের কর্তব্য বাইরে থেকে শুদ্ধ বায়ু ভিতরে আনা ফলে ভিতর শুদ্ধ হবে।

ভিতরে ময়লা না থাকলে বায়ু আনার ও ছাড়ার দরকার নেই। "কুম্ভকে" যেখানকার বায়ু সেখানেই থাকে—পরস্পর মেশার চেষ্টা করে না। তাই সাম্য হয়। এক বায়ু যদি অন্য বায়ুর সাথে মিশতে চায়, তবেই ক্রিয়া বা গতি হয়। পরাপর পার্থক্য থাকলে ক্রিয়া নিবৃত্তি হয়। সকলেই যদি স্ব স্ব স্থানে স্থির থাকে তবে আর বায়ুতে চাঞ্চল্য হওয়ার কারণ নেই।

কিন্তু আমাদের উদরে অবিরাম ক্রিয়া চাঞ্চল্য চলছে ফলে বায়ু দূষিত হচ্ছে। সুতরাং প্রাণায়ামের দ্বারা তাকে শুদ্ধ করতে হবে। এই শুদ্ধ ক্রিয়া নিয়মিত অভ্যাস রাখলে পচন ব্যাধি ক্যানসারকে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

ব্যাঙকে লক্ষ্য করুন। সে যখন স্থির বসে শ্বাস নেয় তার পেট ফোলে। শ্বাস ত্যাগের সাথে সাথে তার পেট চুপসে যায়। এ এক অবিরাম ক্রিয়া। পৃথিবীতে এই ভেককুল ও সর্পকুল সাধারণতঃ এই পর্যায়ে পড়ে। কিন্তু মানুষ এর ব্যতিক্রম। আমরা যখন শ্বাস গ্রহণ করি তখন উল্টো হয়। শ্বাস গ্রহণের সাথে সাথে পেটের চামড়া পিঠের দিকে যেতে থাকে ও মধ্যচ্ছদার উপরিভাগ অর্থাৎ বুক ফুলতে থাকে। শ্বাস ত্যাগের সাথে সাথে বুক শ্লথ হয় ও নীচের দিকে নামতে থাকে এবং পেট

আলগা হয়ে তার চামড়া সামনের দিকে পূর্বাবস্থায় ফিরে আসতে থাকে। মধ্যচ্ছদা বা diaphragm তার নির্দিষ্ট কাজই কিন্তু করে থাকে অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণের সময় সে নীচের দিকে নামে এবং শ্বাস ত্যাগের সময় উপরের দিকে ওঠে। এখন আমাদের এই সাধারণ শ্বাস প্রক্রিয়াকে উল্টো পথে চালিত করতে হবে। একেই Forg Breathing বা Belly breathing বলে। এই শ্বাস প্রশ্বাসকে বলা হয় ধীরগতি বা সুস্থ গতি। একেই ধরে রাখতে হয় এটাই সৎসঙ্গ, এটাই প্রাণায়াম। এরই মাহাত্ম্যে শূন্যে স্থিত হওয়া যায়। অনু হওয়া যায়। দেহের পচনব্যাধি ক্যানসারকে রোধ করা যায়। Frog Breathing-এ আর কি হয়—দেহের চাঞ্চল্য রোধ করে, মনের ধীশক্তি বাড়ে; কুণ্ডলিনী জাগরিত হয়। কুণ্ডলিনী কি? কুণ্ডস্থিত বা কুণ্ডাশ্রিত শক্তি। যে শক্তি সমস্ত মানব দেহে সুপ্ত ভাবে আছে। কুণ্ড মানে আধার, পাত্র। ঐ শক্তি যখন আধারে আছে বা অবলম্বন ধরিয়া আছে তখন তা কুণ্ডলিনী। এ শক্তির সুপ্ত অবস্থা। এই শক্তি বিকশিত হলে সব রোগ হরণ করে, রোগকে দূরে রাখে। Belly Breathing তার একটা সহায়ক মাত্র। এতে প্রচণ্ড concentration দরকার হয় সে কারণে কুণ্ডলিনী জাগরিত হয়।

METHOD OF FROC-BREATHING ঃ

বজ্রাসনে বা পদ্মাসনে বসুন ; শরীর শিথিল করুন।

১। শ্বাস ত্যাগ করতে থাকুন—

Continuous Breathe out for 12 seconds. সঙ্গে সঙ্গে উদরের চামড়া পেটের দিকে আস্তে আস্তে টানতে থাকুন। আপনার মনসংযোগ-পেটের সমস্ত যন্ত্রপাতি বুকের খাঁচার ভিতর যেন ঢুকে যাচ্ছে, পেটের চামড়া ক্রমান্বয়ে যেন পিঠের দিকে যাচ্ছে। ভাবতে থাকুন সর্পাকৃতি কুণ্ডলিনী জাগরিত হচ্ছে ও কুণ্ড ত্যাগ করে ক্রমান্বয়ে উপরের দিকে উঠে আসছে। ১২ সেকেণ্ড অন্তে বুকের খাঁচায় শেষের দিকে মৃদু ব্যথা অনুভব করবেন। তাহলেই ঠিক ঠিক রেচক হয়েছে। কুহু নাড়ী ও অশ্বিনী নাড়ী উপরে ধাবিত হবে সে অনুভূতিও আসবে।

২। কুম্ভক করুন—

pause for 5 seconds নিজের মনকে স্থির করে রাখুন।

৩। পূরক প্রক্রিয়া আরম্ভ করুন Continuous Breathe In for 12 seconds	সাথে সাথেই শ্বাস নিতে থাকুন। সমস্ত শরীর শিথিল করে দিন। পেট ফুলতে থাকবে। যা ভেককুলের হয়। যে যার যন্ত্রপাতি ঠিক ঠিক জায়গায় ফিরে আসবে, সর্ব জায়গায় তড়িৎ রক্ত সঞ্চারিত হতে থাকবে।
৪। এর পর শূন্যক করুন— pause for 5 seconds	নিজের মনকে স্থির করে শ্বাসরুদ্ধ করে রাখুন।

তাহলে frog breathing বা belly breathing-এ প্রাণায়াম পদ্ধতি কি রূপ হবে। একটা set-এ ৩৪ সেকেণ্ড সময় নেবে। এরূপ ১০-টা set করাই যথেষ্ট।

রেচক	কুম্ভক	পূরক	শূন্যক
Breathe out	pause	breathe in	pause
12 seconds	5 seconds	12 seconds	5 seconds

পদ্ধতি ৩

বিভক্তি প্রাণায়াম ঃ

পূর্বে এক নম্বর এবং দুই নম্বর পদ্ধতিতে সাধারণ প্রাণায়াম ও Belly Breathing-এর পদ্ধতি ও উপকারিতার বর্ণনা করা হয়েছে। দেহের কোন অংশ জীবিত অবস্থায় পচনের ইঙ্গিত পাওয়া যায়, তবে আমাদের ডাক্তারেরা সাবধান হতে বলেছেন। এই পচন ইঙ্গিত cancer-এ পর্যবসিত হয়। এখন যে প্রাণায়াম পদ্ধতি নীচে বর্ণিত হচ্ছে তার প্রত্যেকটি মানব জীবনের পক্ষে অশেষ কল্যাণপ্রদ। এই প্রাণায়ামকে stage Breathing বা বিভক্তি প্রাণায়াম বলে।

Breathe In পূরক	pause কুম্ভক	Breathe out রেচক	pause শূন্যক
৪ সেকেণ্ড	১ সেকেণ্ড	৪ সেকেণ্ড	১ সেকেণ্ড
৫	১	৫	১
৬	১	৬	১
৭	১	৭	১
৬	১	৬	১
৫	১	৫	১
৪	১	৪	১
			৮৮ সেকেণ্ড

এই ৮৮ সেকেণ্ড প্রাণায়ামের প্রথম স্তর। হাতলওয়ালা চেয়ারে বসে বা বজ্রাসনে উপবেশন করে এই বিভক্তি প্রাণায়াম অভ্যাস করতে হয়। যদি হাতলওয়ালা চেয়ারে বসে অভ্যাস কর তবে হাত দুটি চেয়ারের হাতলের উপর আলতো ভাবে অবস্থান করে মেরুদন্ড সোজা করে উপবেশন করবে এবং অত্যন্ত মনঃসংযোগের দ্বারা পূর্ব পৃষ্ঠায় বর্ণিত চার্ট অনুযায়ী এবং সময় সঠিক রেখে প্রাণায়াম অভ্যাস করবে। মনে রাখবে শ্বাস গ্রহণ নাক দিয়ে করতে হবে। শ্বাস ত্যাগ মুখ দিয়ে করতে হবে। প্রাণায়ামের প্রথম স্তর ৪ ১ ৪ ১ যোগ করলে ১০ সেকেন্ড হবে। এই দশ সেকেন্ডের পূরক কুম্ভক রেচক শূন্যক অবস্থান করছে। তাহলে আমরা কি দেখছি? মানুষ স্বাভাবিক অবস্থায় প্রতি মিনিটে ১৬ থেকে ১৯ বার পর্যন্ত শ্বাস গ্রহণ করে। এবং প্রতি মিনিটে ১৬ থেকে ১৯ বার শ্বাস ত্যাগ করে এক্ষেত্রে বিভক্তি প্রাণায়ামের প্রথম স্তরে $\frac{৬০}{১০}$=৬, আমরা মাত্র ৬ বার শ্বাস গ্রহণ করছি। ফুসফুসের শ্বাস গ্রহণের স্বাভাবিক অবস্থা থেকে অনেকাংশে এই প্রাণায়াম কমিয়ে আসছি। পরের স্তরে ৫ ১ ৫ ১ অর্থাৎ ১২ সেকেন্ড ধরে সম্পূর্ণ করা হচ্ছে। অর্থাৎ $\frac{৬০}{১২}$=৫, সেকেন্ড অবধি এই স্তর সম্পূর্ণ হচ্ছে। সুতরাং এই বিভক্তি প্রাণায়ামে ফুসফুসের স্বাভাবিক ক্রিয়া থেকে অন্য প্রকার ক্রিয়ায় রূপান্তরিত করছি, যার ফলে ফুসফুসের কর্মক্ষমতা বহুগুণ বৃদ্ধি পাচ্ছে। প্রতি স্তরে এই বিভক্তি প্রাণায়াম ফুসফুসকে অধিকতর শক্তিশালী করার প্রয়াস পাচ্ছে। এই বিভক্তি প্রাণায়াম প্রতিটি মানুষের প্রতিদিন তিনবার করে অর্থাৎ ৩+৮৮ বার অবশ্যই করা কর্তব্য। অভিজ্ঞতার দ্বারা দেখা গিয়েছে বিভক্তি প্রাণায়ামের অভ্যাসে দেহের অতীব জটিল ব্যাধি দূর হয়ে যাচ্ছে; যেমন হাঁপানি, সর্দি-কাশি, খুসখুসে কাশি, হৃদ্‌পিন্ডের শক্তিহীনতা, শরীরের খুসখুসে ভাব, চামড়ার শুষ্কতা ও পেটের নানাবিধ গন্ডগোল—এই প্রাণায়াম অভ্যাসে শরীর ও মনকে এতদূর তাজা রাখতে সক্ষম যার দরুন কোন ব্যাধি প্রবেশ করতে পারে না। উপরে বর্ণিত বিভক্তি প্রাণায়াম ১ নম্বর Process বর্ণনা করা হল। এই প্রাণায়াম অভ্যাস করতে করতে ফুসফুসের অবস্থা দ্রুত বলিষ্ঠ থেকে বলিষ্ঠতর হতে থাকে। ফুসফুসের সমস্ত cell-গুলো Oxygen বায়ুপ্রাপ্ত হয় যাতে অধিক রক্ত শোধন করতে পারে। অতিরিক্ত শোধন রক্ত দেহের সর্বস্তরে হৃদ্‌পিন্ডের সাহায্যে ছড়িয়ে দিতে সক্ষম হয়। ইংরেজীতে যাকে বলে Blood Circulation।

এই Blood circulation আমাদের দেহের প্রতিটি স্তরে অত্যধিক প্রয়োজন। প্রাণায়াম সেই প্রয়োজন মেটাতে পারে বলে Cancer প্রতিরোধ করে। বেশ কিছু-দিন অভ্যাসের পর আমরা বিভক্তি প্রাণায়ামের দ্বিতীয় স্তরে চলে যাব। সেটা পরের পৃষ্ঠায় বর্ণিত হল।

বিভক্তি প্রাণায়াম—২

Breathe In	Pause	Breathe out	Pause
৬	১	৬	১
৭	১	৭	১
৮	১	৮	১
৯	১	৯	১
৮	১	৮	১
৭	১	৭	১
৬	১	৬	১

মোট=১১৬ সেকেণ্ড

বিভক্তি প্রাণায়ামের এই স্তরটি সাধারণ মানুষের পক্ষে অভ্যাস বেশ কষ্টকর। কিন্তু কষ্টকর হলেও যদি ঠিক ঠিক ভাবে অভ্যাস করা যায় তবে মানব কল্যাণের হিতার্থে সোনার ফসল এনে দেবে। প্রথম লাইনের প্রথম স্তর ৬ ১ ৬ ১ যোগ করলে ১৪ সেকেণ্ড হয়। তাহলে আমরা প্রতি মিনিটে চার বার শ্বাস গ্রহণ করছি এবং রেচক পদ্ধতিতেও চারবার শ্বাস ত্যাগ করছি। এভাবে ক্রমান্বয়ে অভ্যাসের দ্বারা ফুসফুসকে বলিষ্ঠতর করতে সাহায্য করছি।

এভাবে আমরা দেখছি, রেচকের অবস্থান কমিয়ে আনতে হচ্ছে। এই প্রসঙ্গে stage Breathing বা বিভক্তি প্রাণায়াম সম্বন্ধে কিছু বলতে গেলে পাঠকবর্গকে আরও কিছু জানানো দরকার। বিভক্তি প্রাণায়াম যখন ক্রমশই রেচককে কমিয়ে আনছে তখন এই বিশাল জীবজগতের দিকে কিছুটা দৃষ্টি দেওয়া আবশ্যক। তাহলেই আমরা বুঝতে পারব জীবের শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে রেচকের কি প্রয়োজন আছে।

প্রত্যেকটি মানুষ তার স্বাভাবিক অবস্থায়, সুস্থ দেহে ও মনে প্রতি মিনিটে ১৬ হইতে ১৯ বার পর্যন্ত শ্বাস গ্রহণ করে এবং ১৬ হইতে ১৯ বার পর্যন্ত শ্বাস ত্যাগ করে। একে আমরা স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া বলে থাকি। এই স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া থেকে যদি আমরা অন্য কোন প্রকারভেদে ছন্দময় গতিতে শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করি তাহলে সেই সমস্ত শ্বাসপ্রশ্বাসের sequenceকে প্রাণায়াম আখ্যা দিয়ে থাকি। যেমন উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে ৪ঃ১, ৮ঃ১ এই প্রক্রিয়ায় যদি কিছুক্ষণের জন্য শ্বাস প্রক্রিয়া পদ্ধতি অভ্যাস করা হয় তাকে আমরা প্রাণায়াম আখ্যা দিয়ে থাকি। এখানে ৪ সেকেণ্ড পূরক, ১ সেকেন্ড কুম্ভক, ৮ সেকেণ্ড রেচক ও ১ সেকেণ্ড শূন্যক বলা হয়। এই প্রক্রিয়ার প্রাণায়ামকে রেচক প্রাণায়াম বলে। ৪+১+৮+১=১৪ সেকেণ্ড দেখা যাচ্ছে মিনিটে আমরা ৪ বার শ্বাস নিচ্ছি, ৪ বার শ্বাস ত্যাগ করছি। স্বাভাবিক অবস্থায় ১৬ বার শ্বাস

নিচ্ছি ১৬ বার শ্বাস ত্যাগ করছি। কোন কোন অবস্থায় কেউ কেউ ১৯ বার শ্বাস নিচ্ছে এবং ১৯ বার শ্বাস ত্যাগ করছে। সুতরাং আমরা বুঝতে পারছি প্রাণায়াম করার প্রাক্‌কালে রেচক সময় কমিয়ে দিচ্ছি। এখন যদি আমরা প্রাণীজগতের দিকে দৃষ্টিপাত করি তবে দেখতে পাব, যে প্রাণী যত দ্রুত এই পৃথিবীতে পদচারণা করে তাদের মৃত্যু তত সন্নিকট হয়। ইংরেজীতে বলতে গেলে—"quicker the animals faster their death," কুকুর—এই জাতীয় প্রাণীর দিকে দৃষ্টিপাত করুন; এরা পৃথিবীতে দ্রুত পদচারণা করে। বিড়াল, ইঁদুর, হরিণ বা ঐ জাতীয় বন্য প্রাণী এরা খুব দ্রুতগতিসম্পন্ন প্রাণী। দেখতে পাওয়া যাবে এদের জীবনকাল বেশীদিন স্থায়ী হয় না। আবার একটু কম গতিসম্পন্ন প্রাণীর দিকে লক্ষ্য করুন; যেমন ব্যাঘ্র, সিংহ, গরু, মহিষ, ঘোড়া—এরা কুকুর, বিড়ালের তুলনায় কিছু অধিককাল পর্যন্ত জীবনধারণ করতে পারে। আবার লক্ষ্য করুন কচ্ছপ, হাতি—এইসব জাতীয় প্রাণীর প্রতি। এদের আয়ুষ্কাল ৮০,৯০, ১০০ পর্যন্ত বা ততোধিক হতে দেখা যায়। দ্রুতগতিসম্পন্ন প্রাণীদের অর্থাৎ যারা দ্রুত সবসময় চলাচল করে তাদেরকেই বোঝাচ্ছি তাদের রেচক দ্রুততর বলে আয়ুষ্কাল কম। সর্প একবার কুম্ভক গ্রহণ করে রেচক সম্পূর্ণ বন্ধ করে দেয় এবং দেখা যায় তার ফলে সে বহু বৎসর পর্যন্ত জীবন ধারণ করতে পারে। ভেককুলের কুম্ভক পদ্ধতির ক্ষমতা অসাধারণ তারাও রেচক কমিয়ে বহু বৎসর জীবনধারণ করতে পারে। কারণ প্রমাণিত হয়েছে যে রেচকেই আমাদের মৃত্যু। পূরক ও কুম্ভক আমাদের জীবনদাতা মানবশিশু মাতৃজঠর থেকে ভুমিষ্ঠ হওয়ার তৎক্ষণাৎ পরে সে কেঁদে ওঠে। এই ক্রন্দন মানেই পূরক ও রেচক শুরু হল এবং রেচক শুরু হওয়ার অর্থই সেই মানবশিশু ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে চলল। বয়স বাড়ার সাথে সাথে আমরা রেচক কমাতে পারলে আয়ুষ্কাল বৃদ্ধি করতে সক্ষম হই। সুতরাং আমরা এই সিদ্ধান্তে আসতে পারি হটযোগের মাধ্যমে প্রাণায়াম প্রক্রিয়া মানবজীবনে অর্পিত হলে নিরোগ দেহে অধিকতর দিন জীবন উপভোগ করা সম্ভব হয়। আমাদের দেশের পুরাকালের মনীষিরা সে সম্বন্ধে গভীরভাবে চিন্তা করেছেন। তাঁরা নানাবিধ পরীক্ষা নিরীক্ষার দ্বারা এবং জীবজগতের আয়ুষ্কাল লিপিবদ্ধ করে একটা অতি গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছেন। তাঁরা বলেছেন, অধিক কায়িক পরিশ্রম বর্জন করতে হবে। অর্থাৎ অধিক পরিশ্রম মানেই অধিক রেচক, অধিক রেচক মানেই vital air-এর অবলুপ্তি। তখন তাঁরা গভীর মনঃসংযোগের দ্বারা প্রাণায়াম প্রক্রিয়ার সৃষ্টি করেছেন। এই প্রাণায়াম যে কতপ্রকার আছে তার ইয়ত্তা নেই। যে কোন প্রাণায়ামের প্রক্রিয়া আমরা গ্রহণ করি না কেন, তাতেই দেখা যাবে রেচকের প্রাধান্য কম, বা কোন ক্ষেত্রে এর ব্যতিক্রম হলেও পূরক, কুম্ভক, রেচক, শূন্যক এদের সমষ্টিগত যোগফল ১৬র বেশী হবে না। তাহলে আমরা এটুকু বুঝলাম আমাদের জীবনধারায় শ্বাসপ্রশ্বাসের রেচক ধারায় দীর্ঘজীবন লাভের জন্য রেচক সময় অবশ্যই কমাতে

হবে। এই প্রবন্ধে আমাদের মূল উদ্দেশ্য ছিল প্রাণায়াম Cancer প্রতিরোধ করে এর যথার্থতা নিরূপণ করা। আমাদের দেহ সমষ্টিগত জীবকোষ দ্বারা গঠিত। প্রতিটি কোষের প্রতিনিয়ত অম্লজান বায়ু দরকার। ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ড থেকে দেহের বহু দূরে যে সমস্ত কোষ বিদ্যমান তাদেরও সমপরিমাণ অম্লজান বায়ুর প্রয়োজন। যদি দেহে ফুসফুস হৃৎপিণ্ডের দ্বারা পরিশোধিত রক্তের সম্পূর্ণ যোগান না থাকে, তাহলে দেহের যে কোন অংশের কোষের রক্তের যোগান কমে যায়। রক্তের যোগান কমলেই তারা অসুস্থ হয়ে পড়ে, এবং বহুবিধ রোগের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এই বহুবিধ রোগের একটি রোগকে আমরা Cancer আখ্যা দিয়ে থাকি। জীবন্ত দেহের কোন অংশের বা কোন অঙ্গে যদি এরূপ অক্সিজেনের প্রাধান্য কমে আসে তবে সেই সেই অংশে এবং অঙ্গে প্রতিক্রিয়া আরম্ভ হওয়াটা কোন অস্বাভাবিক ব্যাপার নয়। এই পচনক্রিয়া এমন মারাত্মক আকার ধারণ করতে পারে, যা সমস্ত দেহকে বিষে জর্জরিত করে ফেলে। এর ফলে মানুষ শত চেষ্টা করেও পচনক্রিয়া রোধ করতে পারে না এবং অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। Yoga Deep Breathing Resist Cancer—এই কথাটার মধ্যে একটা মহৎ তাৎপর্য বিদ্যমান রয়েছে। এই প্রবন্ধের পদ্ধতি ১, পদ্ধতি ২ ও পদ্ধতি ৩ এ Cancer প্রতিরোধের জন্য সকলকে অবহিত করতে বিস্তারিত ভাবে আলোচিত হল। সাধারণভাবে মানবসমাজ যদি তা অনুসরণ করে এবং সেই সাথে কিছু হঠযোগ প্রাণায়ামাদি, আসন নিয়মিত অভ্যাস করে তবে Cancer রোগ আক্রান্ত হবে না। একথা জোরের সঙ্গে বলা যেতে পারে। মানবদেহের কোন বিশেষ অঙ্গ যেমন—পাকস্থলি বা বৃহদন্ত্র বা গলদেশ ইত্যাদিকে আসন প্রক্রিয়ার দ্বারা সুস্থ রাখার চেষ্টা করতে হবে এবং প্রাণায়ামাদির দ্বারা দেহের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গকে প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন যোগান দিয়ে তাদের মৌলিক গঠনকে আটকে রাখতে হবে। আমাদের বয়স যত বাড়তে থাকে দেহের cellগুলো দ্রুত পরিবর্তন বা aggravation হতে থাকে। শুধু মস্তিষ্কের cell এর বেলায় এর ব্যতিক্রম পরিলক্ষিত হয়। Cellগুলো যখন aggravated হতে থাকে oxygen এর অভাব হেতু এদের মধ্যে জলীয় পদার্থের অংশ বাড়তে থাকে। এর ফলে মানবদেহ বয়স বাড়ার সাথে সাথে একটা বেঢপ আকৃতিতে পরিণত হয়। যার ফলে বিবিধ জটিল রোগের দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। আমরা যদি একথা বলি যে "Breathing is life" তাহলে বলাটা খুব একটা অত্যুক্তি হবে না। এই নিবন্ধ শেষ করার পূর্বে শুধু একথাই বলতে চাই Cancer-এ একবার আক্রান্ত হলে তার প্রতিশেধক নেই। কিন্তু যোগশাস্ত্র তার প্রতিরোধের উপায় বলে দিয়েছে।

প্রাণায়াম শ্বাস-প্রশ্বাসের বিশিষ্ট প্রক্রিয়া। ইহা কি তাহা বোঝা দরকার। এই বিশ্বে যা কিছু কার্যে প্রকাশিত তাহাই শক্তি, তাহাই প্রাণ। প্রাণের আয়াম—প্রাণায়াম। প্রত্যেক জীবদেহে যে অনুভব ও বাসনাত্মক চিত্ত বিদ্যমান আছে তাহার চাঞ্চল্য আছে, তাহার অস্থিরতা আছে। স্বতন্ত্র চিত্ত—যেমন তোমার চিত্ত, আমার

চিত্ত, রামের চিত্ত, যদুর চিত্ত, কুকুরের চিত্ত, বেড়ালের চিত্ত, পাখীর চিত্ত ইত্যাদি এবং ইহাদের সকলেরই চিত্ত ভোগ-বাসনার দ্বারা প্রভাবিত। ইহাকেই বলে জীবের জীবনীশক্তি। এই জীবনীশক্তিই প্রাণের চাঞ্চল্য এবং সে সব সময়েই সংযমের বাঁধ ভেঙে চলে। প্রাণ চাঞ্চল্যই যখন জীবনী শক্তি, সংযমের অভাবে অকালেই ঝরে পড়ে। এই জীবনীশক্তি বহুদিন পর্যন্ত ধরে রাখার যে পদ্ধতি তাহাকেই প্রাণায়াম বলে। প্রাণের চঞ্চলতা দূরে করিয়া চিত্তের স্থিরতা আনয়ন করিতে পারিলেই প্রাণায়াম হয় এবং চিত্তও স্থিরতা প্রাপ্ত হয়।

প্রাণায়াম

প্রাণায়ামের চারটি অঙ্গ—পূরক, কুম্ভক, রেচক ও শূন্যক। সাধারণ ও স্বাভাবিক অবস্থায় আমরা পূরক ও রেচক প্রক্রিয়া করিয়া থাকি। কিন্তু প্রাণায়ামের চারটি স্তর। এই চারিটি স্তরকে ঠিক রাখিয়া শ্বাস ও প্রশ্বাসের সময়ের তারতম্য সাপক্ষে বহুবিধ প্রাণায়ামের সৃষ্টি হইয়াছে। এ এক বিরাট অধ্যায়। সাধারণ মানুষের উপকারের জন্য যে কটা প্রাণায়ামের প্রয়োজন তাহাই লিপিবদ্ধ করিলাম।

হটযোগের কোন দু-একটা অভ্যস্ত আসনে বসিয়া গুরুর আদেশে তাঁহার বিধান অনুযায়ী প্রাণায়ামসমূহ অভ্যাস করিতে হইবে।

"অথাসনে হটে যোগী হিতমিতাশনঃ।
গুরুর্যদিষ্ট মার্গেন প্রাণায়ামান্ সমভ্যসেহ ॥"

প্রাণায়াম কখনও গুরু ছাড়া অভ্যাস করিবে না। তাহা না করিলে বিষম ব্যাধি ও নানাপ্রকার বিঘ্ন বিপদ উপস্থিত হইয়া সর্বনাশ ঘটাইতে পারে। এইজন্য গুরুর সাহচর্য একান্ত দরকার। প্রাণায়ামকে দুইটি পর্যায়ে ভাগ করা হইয়াছে। লঘু প্রাণায়াম ও সহজ প্রাণায়াম। লঘু প্রাণায়াম কুম্ভকাদির উপর বেশ জোর দিয়েছে এবং সহজ প্রাণায়াম ধৌতি ও বস্তির উপর প্রতিষ্ঠিত। সহজ প্রাণায়াম (fundamental Simple Deep Breathing) যোগাসন—মাধ্যমে ভালভাবে আয়ত্ত করিতে পারিলেই লঘু প্রাণায়ামের যোগ্যতা লাভ করা যায়।

প্রাণায়ামের ধারাবাহিক বিবৃতি দেওয়ার পূর্বে ষট কর্ম সম্বন্ধে কিছু বলা প্রয়োজন মনে করি।

ষটকর্ম

"ধৌতির্বস্তি স্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং তথা।
কপাল ভাতিশ্চৈতানি ষট্ কর্মানি প্রচক্ষতে ॥"

ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাটক, নৌলি কপালভাতি এই ছয়টি কর্মকে ষট্‌কর্ম বলা হয়। এই ষট্‌কর্ম গোপনে গুরুর আদেশে পালন করিতে হয়। মৃত্যু আসার আগে দেহ রোগশূন্য রাখাই উচিত। ষট্‌কর্ম দেহশুদ্ধকারক এবং নানাবিধ গুণজনক।

১। **ধৌতিকর্ম**

"চতুরঙ্গলবিস্তারং হস্তওঞ্চদশয়েতম।
গুরূপদিষ্ট মার্গেন সিক্তং বস্ত্রং শনৈগ্রসেৎ
পুণঃ প্রত্যাহরেচ্চেতদুদিতং ধৌতিকর্মকং ॥"

২০ হইতে ২২ ফুট ও ২" পরিমাণ বিস্তৃত একখানি সূক্ষ্ম বস্ত্র জলে ভিজাইয়া (পরিষ্কার ও ঈষদুষ্ণ) তাহা গুরুবিধান অনুযায়ী ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে ও কিছুক্ষণ বাদে ধীরে ধীরে বাহির করিয়া আনিবে। ইহাকেই ধৌতিকর্ম বলে। এই বস্তিক্রিয়া ধৌতিকর্মের ফলে কাশরোগ, শ্বাসরোগ, প্লীহা রোগ কুষ্ঠরোগ, অজীর্ণরোগ, কফরোগ ইত্যাদি দূরীভূত হয়।

২। **বস্তিকর্ম**

"নাভিমগ্নজলে পায়ৌন্যস্তনালোৎ কটাসনঃ।
আধার কুঞ্চনং কুর্যাৎক্ষালনং বস্তিকর্ম তৎ ॥

উৎকটাসনে দেহ নাভি পর্যন্ত পরিষ্কার জলে নিমগ্ন প্রবিষ্ট করাইয়া সারেঙ্গী মুদ্রা দ্বারা মূলাধার সঙ্কোচনপূর্বক বস্তিদেশে জল প্রবিষ্ট করাইয়া লও। জল Syphon প্রক্রিয়ার দ্বারা আপনা হইতে প্রবেশ করিবে। তাহার নৌলিকর্ম দ্বারা উদর মধ্যস্থ জল বাহির করিয়া দিবে। এইভাবে বস্তিদেশ ক্ষালন করাই বস্তিকর্ম।

এই বস্তিকর্ম আহারের পূর্বে করাই উচিত। কিন্তু ইহা করিবার পর শরীর এতদূর দুর্বল হইয়া পড়ে যে তাহার প্রতিকারার্থে তখনই কিছু আহার করা উচিৎ, নতুবা নানাবিধ রোগের প্রাদুর্ভাব হইতে পারে। কিন্তু পাঠকবর্গকে জানাইতে চাই আমি নিজে এই কর্ম পছন্দ করি না। এই প্রক্রিয়া যেমন ফলপ্রদ তেমনি বিপরীত ফল ততোধিক প্রদান করিতেও সক্ষম। জল যদি পরিষ্কার ও বীজানুমুক্ত না থাকে, যা না থাকাই সম্ভব, বা তাড়াহুড়ি করিয়া এই পদ্ধতি করিতে যাওয়া সমূহ বিপদ ডাকিয়া আনে। জল যদি সম্পূর্ণভাবে নিষ্কাশিত না হয় তাহা হইলে বিপদ ডাকিয়া গৃহমানুষদের এই প্রক্রিয়ার শিকার না হওয়াই শ্রেয়।

কিন্তু উপকারের মধ্যে এইগুলি পাওয়া যায় অর্শগুল্ম, প্লীহা, উদরী, বাত, পিত্ত, আমাশয় রোগসমূহ সারায়। ইন্দ্রসমূহ দমিত থাকে। মন প্রসন্ন থাকে, দেহের ক্লান্তি দূর করে, জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত রাখে ইত্যাদি।

৩। **নেতিকর্ম**

"মূত্রং বিতস্তি সুস্নিগ্ধং নাশানলে প্রবেশয়েৎ
মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে ॥"

দুই ফুট মত একগাছি মোটা তুলার সুতো লইয়া যে কোন একটি নাশানলে প্রবেশ করাইবে ও মুখ দিয়া এক প্রান্ত ধীরে ধীরে বাহির করিবে। ইহাই নেতিকর্ম বলিয়া কথিত। সূত্রের দুই প্রান্ত ধরিয়া ধীরে ধীরে চালিত করিবে। এইভাবে কিছুক্ষণ করিবার পর সূত্রগাছাটি বাহির করিয়া ফেলিবে। নেতিকর্মে নাসারন্ধ্র শোধন করে, দিব্যদৃষ্টি লাভের সহায়তা করে। Sinus রোগের প্রাদুর্ভাব কমাইয়া দেয়। স্কন্ধের উপরিভাগ অংশের রোগাদি সমূলে বিনষ্ট করে।

৪। **ত্রাটক** (ত্রাটকর্ম)

স্থির দৃষ্টিতে চোখের পলক না ফেলিয়া কোন সূক্ষ্ম লক্ষ্যের প্রতি পদ্মাসনে বহুক্ষণ যদি বসিয়া থাকা যায় এমনভাবে যাহাতে কিঞ্চিত অশ্রুপাত সম্ভব হইবে না ইহাকে ত্রাটক বলে। ইহা ষটকর্মযোগের চতুর্থ বিধি!

ত্রাটকগুণ নেত্ররোগ সারায়। চোখের জ্যোতি বিচ্ছুরিত হয়। যোগীগণের ইহা একটি গোপন পদ্ধতি।

ত্রিনয়নের ভস্ম করিবার গল্প আমরা অনেক শুনিয়াছি, তাহা সম্ভব কিনা আমরা জানি না। তবে ত্রাটক অভ্যাসে চোখের জ্যোতি দিব্যজ্যোতিতে পরিণত হয়। এইরূপ চোখের দৃষ্টির মুখোমুখি হওয়া সাধারণ মানুষের পক্ষে সম্ভব নয়। সিদ্ধপন্থি যোগীরা ত্রাটক অভ্যাসে ভীষণ তৎপর। অকারণে চোখ দিয়া জল পড়া, চোখ রক্তবর্ণ হওয়া, অল্প বয়সে দৃষ্টিহীনতার লক্ষণ দেখা দেওয়া ইত্যাদি রোধ করে।

৫। **নৌলিকর্ম**

দাঁড়ানো অবস্থায় স্কন্ধ সম্মুখ দিকে কিঞ্চিৎ হেলাইয়া উদরকে বায়ুশূন্য করিবে। ইহার পর অতি দ্রুত জলাচক্রের ন্যায় উদরকে বাম হইতে দক্ষিণ দিকে অথবা দক্ষিণ দিক হইতে বাম দিকে ঘূর্ণবেগে পরিচালনা করিবে। শ্বাসরোধ অবস্থায় কিছুক্ষণ করিবার পর আবার শ্বাসগ্রহণ করিবে। এই পদ্ধতি কিছুক্ষণ পুনরাবৃত্তি করিবে। ইহাকেই নৌলিকর্ম বলে। ইহার দ্বারা পরিপাকাদি ক্রিয়ার যথেষ্ট শক্তিবৃদ্ধি করে। বাত ও পিত্তরোগ উপশম করে। হজম শক্তি এত দূর বৃদ্ধি করিতে সক্ষম হয় যে অগ্নিমান্দ্য রোগ কখনও হয় না। কথিত আছে বিষপানেও দেহকে কাবু করিতে পারে না। এই পদ্ধতি বায়ুধৌতি প্রক্রিয়ায় পরে। যাহারা আমাশয় ও বৃহৎ অন্ত্রের ক্ষতের (colitis) রোগে ভোগে তাহারা এই ধৌতি ক্রিয়া অবশ্যই পালন করিবে।

৬। **কপালভাতি**

কামারের হাপর থাকে। এই হাপর দ্বারা প্রচুর বায়ু গ্রহণ করিয়া সবেগে অগ্নি-কুন্ডে প্রবেশ করায় লৌহাদি জিনিসপত্র দ্রুত নরম হইয়া কামারকে কাজ করিতে সহায়তা করে।

এই কপালভাতি প্রক্রিয়া কামারের হাপরের ন্যায়। কপালভাতিতে শুধু রেচক পূরক পদ্ধতি করা হইয়া থাকে। নাসিকাদ্বারা যতদূর সম্ভব শ্বাস গ্রহণ করিতে হয়। ইহার পর সেই স্ফীত বক্ষের শ্বাস অতিদ্রুত ও জোরের সহিত ভেঙে ভেঙে পূরক পদ্ধতিতে বায়ুমন্ডলে নিষ্কাষিত করিতে হয়। ইহাই কপালভাতি বলিয়া খ্যাত। পূরক পদ্ধতি নাসিকা দ্বারা গ্রহণযোগ্য ও রেচক পদ্ধতি মুখের দ্বারা বহির্গমন করিতে হয়। কপালভাতি পদ্ধতি শ্বাসরোগীদের অবশ্যই কর্তব্য। ইহা কফদোষ

বিনাস করিয়া থাকে। কফদোষে যাহারা ভোগেন তাহাদের ফুসফুস দুইটি সাধারণ শ্বাসের দ্বারা সমুচিত উৎক্ষেপিত বা পরিপূর্ণ হয় না। ইহার ফলে ফুসফুসের cell কার্যকর থাকে না। ইহার দরুন ফুসফুসের জড়তা বাড়িয়া যাইতে থাকে এবং মানুষ শ্বাসকষ্টের রোগীতে পরিণত হয়। কপালভাতি পদ্ধতি ফুসফুসের দূরতম cell গুলিতে Oxygen পেঁছাইয়া দেয়। উপরে বর্ণিত ষটকর্ম ক্রিয়াদি সম্পাদন করিয়া প্রাণায়াম করিলে ফল সুনিশ্চিত হয়। ষটকর্ম দ্বারা দেহের স্থূলতা, দেহের দুর্বলতা কফদোষ ইত্যাদি দূর করে। শরীর অত্যন্ত ঝরঝরে ও অপার সুখানুভূতি অনুভবের পথ দেখাইয়া দেয়।

গজকরণী

ইহা ধৌতি প্রক্রিয়ার একটি বিশিষ্ট নাম। কোন কোন প্রাণায়ামবিশারদ যোগীগণ প্রাণায়াম দ্বারাই সমস্ত দূষিত পদার্থ ও মলাদি বিদূরিত করিতে সক্ষম হয়। ষটকর্মের বিশাল প্রক্রিয়ায় তাঁহারা যাইতে চাহেন না। অভ্যাস মানুষকে এমন পর্যায়ে আনিতে পারে যাহা বর্ণনা দ্বারা বুঝাইবার সম্ভাবনা নাই। অভ্যাসের দ্বারা অপান (vital air) কণ্ঠপ্রদেশে স্থাপন করিয়া এবং তাহার সাহায্যে অবাঞ্ছিত ভুক্ত পদার্থ সমূহকে দেহ হইতে বাহির করিবার যে পদ্ধতি তাহাকে গজকরণী বলা হইয়া থাকে। এই পদ্ধতিতে নাড়ীচক্র মানুষের বশীভুত হইয়া যায়। ইহাকে বমন ধৌতির পর্যায়ে ফেলা যাইতে পারে। যোগীগণ বলিতেছেন প্রাণায়ামাভ্যাসে মৃত্যুকে জয় করা যায়। যতক্ষণ প্রাণ দেহমধ্যে আছে, চিত্ত স্থির আছে, দৃষ্টি ভুরু মধ্যে সংযোজিত আছে ততক্ষণ পর্যন্ত মৃত্যুভয় কোথায়? কুম্ভক অভ্যাসে এইরূপে নিশ্চল করিতে পারিলে মৃত্যুভয় থাকে না! অতএব প্রাণায়াম অভ্যাস কর।

কুম্ভকের প্রকার ভেদ

পূর্বেই বলা হইয়াছে প্রণায়ামের চারিটি স্তরের মধ্যে কুম্ভক একটি প্রধান স্তর। প্রাণায়ামের স্তর যথাক্রমে পূরক, কুম্ভক, রেচক ও শূন্যক এইভাবে পর্যবসিত হইয়াছে। ইহার মধ্যে কুম্ভকই প্রাণায়ামের প্রধান অঙ্গ। কুম্ভক শাস্ত্রমতে আট প্রকারে বিভক্ত।

(১) সূর্যভেদ (২) উজ্জায়ী (৩) সীৎকারী (৪) শীতলী (৫) ভস্ত্রীকা (৬) ভ্রামরী (৭) মূর্চ্ছা (৮) প্লাবনী।

১। সূর্যভেদ

মানুষকে যে কোন সুখাসনে বসিতে হয়। পিঙ্গলা নাড়ীকে সূর্যনাড়ী বলা হইয়া থাকে। আসনবদ্ধ হইয়া দক্ষিণ নাসাদ্বারা (এই দক্ষিণ নাসায় পিঙ্গলা নাড়ীর অবস্থান) ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণ করিতে হইবে। এই আকর্ষণ এত সবল ও

পর্যাপ্ত হওয়া প্রয়োজন যেন মনে হয় সমস্ত দেহে সমস্ত কেশ ও নখাগ্র পর্যন্ত পরিব্যাপ্ত হইয়াছে। সর্বদেহস্থ নাড়ীসমূহের মূল কেন্দ্র নাভিমণ্ডলে। এই নাভিমণ্ডলে যে গ্রন্থির অবস্থান তাহাকে সূর্যগ্রন্থি বলে। সূর্য যেমন প্রাণশক্তির আধার আমাদের নাভিগ্রন্থি দেহের জীবনীশক্তির আধার। শ্বাস গ্রহণ শেষ হইলে বায়ুরোধ করিতে হইবে, ইহাকে কুম্ভক বলে। যতক্ষণ ধরিয়া শ্বাস গ্রহণ করিবে ততক্ষণ সময় পর্যন্ত কুম্ভকে অবস্থান করিতে হইবে। তারপর ধীরে ধীরে ইড়া নাড়ীদ্বারা বা বাম নাসাদ্বারা শ্বাস রেচক করিতে থাকিবে। রেচকের সময়সীমা যতক্ষণ সম্ভব ততক্ষণ করিবে। পুনঃ পুনঃ সূর্যভেদ কুম্ভক অভ্যাস করিবে। এই সূর্যভেদ কুম্ভক দেহের তাপ রক্ষা করে, জঠরাগ্নিকে প্রজ্জ্বলিত রাখে ও হজমশক্তিকে বাড়ায় যতক্ষণ নাসাদ্বারা শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে ততক্ষণ অনামিকা অঙ্গুলির দ্বারা বাম নাসিকা বন্ধ করিয়া রাখিবে। যখন বাম নাসার দ্বারা শ্বাস পরিত্যাগ করিতে থাকিবে তখন বৃদ্ধাঙ্গুলির দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট বন্ধ করিরা রাখিবে। এই প্রকা। শ্বাস প্রশ্বাসে কপাল শোধিত হয়, কপালাভ্যন্তরস্থ ময়লা বা শ্লেষ্মাসমূহ দূর করে, বাত রোগের দোষ এবং কৃমিরোগ দোষ বিনষ্ট হয়। এই পূবক পদ্ধতি সূর্যনাড়ী বা দক্ষিণ নাসাপুট দ্বারা করা হয় বলিয়া ইহার নাম সূর্যভেদন কুম্ভক আখ্যা দেওয়া হইয়াছে অর্থাৎ সূর্যদ্বারা দেহের সমস্ত মল ভেদ করে। যাহারা নাসারোগে ভোগে বা যখন তখন নাক দিয়া রক্ত পড়ে সেইসব ক্ষেত্রে এই কুম্ভক প্রযোজ্য এবং শ্লেষ্মাদোষ ও স্নায়ু দৌর্বল্য রোগ দূর করিতে সাহায্য করে।

২। উজ্জায়ী

যে কোন সহজ আসনে উপবেশন কর। ইহার পর জোর করিয়া সশব্দে উভয় নাড়ির দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক। ভাবনা এইরূপ ভাবে রাখ যেন মনে হয় সমগ্র কেশাগ্র ও নখাগ্র পর্যন্ত বায়ু বিস্তারিত হইয়াছে। বায়ু গ্রহণের সময় পর্যন্ত কুম্ভক করিবে। ইহার পর পূর্বের ন্যায় ধীরে ধীরে ইড়া-নাড়ী বা বাম নাসাপুট দ্বারা বায়ু রেচন করিতে থাকিবে। রেচনকরাকালীন বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট বন্ধ করিয়া রাখিবে। এই উজ্জায়ী প্রক্রিয়া বার বার সম্পন্ন করিতে হয়। কণ্ঠস্থ শ্লেষ্মাদোষ দূর করে ; ধাতুগত যাবতীয় দোষসমূহ বিনষ্ট হয়। ঠাণ্ডাদেহের তাপ বৃদ্ধি করে। শরীরের জলদোষ বা জলাধিক্য, নাড়ীদোষ বা নাড়ীর দুর্বলতা ; উদর দোষ বা উদরের যাবতীয় রোগসমূহ বিনষ্ট করে। এই উজ্জায়ী কুম্ভক কি গরম কি ঠাণ্ডা, কি দিন কি রাত, যে কোন অবস্থায় সর্বকালে বা সর্বাবস্থায় করা যাইতে পারে। উজ্জায়ী কুম্ভক অকাল বার্ধক্য ও অকাল মৃত্যু রোধ করিতে সক্ষম।

৩। সীৎকারী

"সীৎ"—এক প্রকার শব্দ যাহা বাঁশীর ন্যায় উচ্চারিত হয়। সীৎকার শব্দ তৈয়ারী

সকলের মধ্যে না হইতেও পারে। যে কোন ধ্যানাসনে বা সহজ আসনে উপবেশন কর। ঠোঁট ও জিভ পরস্পর এমনভাবে সংলগ্ন কর যাতে তিনটি অঙ্গই সামনের দিকে কিছুটা প্রসারিত হইয়া পরস্পর পরস্পরের সহিত লাগিয়া থাকে। ইহার পর বেশ জোরের সহিত অথচ ধীরে ধীরে দমভর বায়ু ভিতরে টানিতে থাক। মনে হইবে যেন বাঁশী বাজাইবার প্রক্রিয়ায় শ্বাস টানিতেছে ও শব্দ হইতেছে। শব্দের বায়ু স্পন্দন সি-সি করিয়া কানে বাজিতে থাকিবে। শ্বাস গ্রহণের পর মুহূর্তেই ধীরে ধীরে ততটা সময়ই বায়ু রেচন করিবার সাধ্যমত চেষ্টা করিবে। রেচকের সময় মুখ বন্ধ রাখিবে এবং উভয় নাসাপুটদ্বারা বায়ু সজোরে নির্গমন হইতে থাকিবে। এই কুম্ভকে যোগীরা সিদ্ধিলাভ করে। তাহাদের ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা বা আলস্য জব্দ করিতে পারে না। দেহে অত্যধিক বল জন্মায় এবং সুঠাম স্বাস্থ্যের অধিকারী হয়। এই ভূমণ্ডলে সেই ব্যক্তিরা সর্ব জনপ্রিয় হইয়া ওঠে।

৪। **শীতলী**

পাখির ঠোঁটের ন্যায় মানুষ তার ঠোঁট দুইটি ওইভাবে সুচারু করিবে। জিহ্বাগ্রকে ওই পক্ষিচঞ্চুর ন্যায় ওষ্ঠোদ্বয়ের মধ্য দিয়া কিঞ্চিত বাহিরে নির্গমন করিবে। ইহার পর ধীরে ধীরে বায়ু ভিতরে টানিতে থাকিবে। জিহ্বাগ্রের সহিত সবসময় লালা সংযুক্ত থাকে। এই লালার উপরে যখন বায়ু প্রবাহিত হইয়া প্রবেশ করিতে থাকিবে তখন সেই জায়গায় অর্থাৎ মুখমণ্ডলের ভিতরে এবং জিহ্বার উপরে তাপ অনেক কমিয়া যাইবে। মুখের ভিতরে একটু শীতল বায়ুর অবস্থান বোঝা যাইবে। আমরা জানি cooling caused by evaporation। এই পদ্ধতিতেই মুখের ভিতরে ঠাণ্ডা অবস্থা আনিয়া দেয়। সাধ্যমত শ্বাসগ্রহণ শেষ হইলে সমস্ত বায়ুটুকু গিলিয়া পেটের দিকে লইয়া যাইতে চেষ্টা করিবে। বায়ুভক্ষণ শেষ হইলে উভয় নাসাপুট দ্বারা অতি ধীরে রেচক করিতে থাকিবে। এই প্রক্রিয়া বারংবার অভ্যাস করিবে। দেহাভ্যন্তরস্থ অঙ্গাদি ও শ্বাসনালী অত্যন্ত শীতল হইয়া যায় বলিয়া ইহার নাম শীতল কুম্ভক। ইহা শীতকালে অভ্যাস করিতে নাই। প্রাণায়ামটি অভ্যাসে রক্ত শোধিত হয়, খোস, পাঁচড়া ইত্যাদি দূর হয়। রক্তের রক্তকণিকা কমিয়া গেলে এই প্রাণায়াম অবশ্যই কর্তব্য।

৫। **ভস্ত্রিকা**

অধিক পরিমাণে যোগান দেওয়া হয় তাহাকে ভস্ত্রিকা বা হাপর বলে। এই হাপরেরসাহায্যে অতিদ্রুত বায়ু ধারণ করিয়া সজোরে প্রজ্জ্বলিত অগ্নির মধ্যে নিক্ষেপ করা হয়। বায়ুর দ্বারা ভস্ত্রিকা যন্ত্র ফুলাইয়া তৎক্ষণাৎ ভস্ত্রার বায়ুশূন্য করা হয়। আমাদের ফুসফুসদ্বয়কে সেইভাবেই ভস্ত্রিকার ন্যায় ব্যবহার করা হইয়া থাকে। এই ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম পদ্মাসনে বসিয়া বা বজ্রাসনে বসিয়া সম্পন্ন করিতে হয়। দেহকে সটান রাখিয়া গ্রীবা ও উদর সমভাবে উন্নত করিয়া যত্ন সহকারে পূরক দমভোর

বায়ু দেহান্তরে টানিয়া লইবে। বায়ু টানিবার প্রাক্কালে নাসিকা ও মুখগহ্বর দুইই খোলা রাখিবে। ভস্ত্রা যেমন শব্দ সহকারে বেগে চালিত হয় সেইরূপে স্ববেগে শোষিত বায়ু উভয় নাসিকা দ্বারা তথা মুখব্যাদন অবস্থায় রাখিয়া বাহিরে নির্গমন করিবে। মনে রাখিবে আকর্ষণ সমাপ্ত হওয়া মাত্রই শ্বশব্দে বায়ু রেচন করিতে থাকিবে। এই পূরক ও রেচন পদ্ধতি পুনঃ পুনঃ করিবে যতক্ষণ না শ্রমবোধ উপস্থিত হয়। ইহা প্রাণায়াম পদ্ধতি হইলেও কুম্ভক আখ্যা দেওয়া হইয়াছে। কপাল ভাতির বিকল্পে ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম শ্বাসরোগের মহৌষধ। ইহার দ্বারা বাত পিত্ত ও শ্লেষ্মা রোগ দূর হয়। দুর্বল শরীরে তাপ বর্দ্ধিত করে। সমস্ত দেহে যে কফাদি ও শ্লেষ্মাদি উৎপন্ন হয়, মল মূত্রাদি জমিয়া থাকিয়া দেহ দূষিত করে সেসব ক্ষেত্রেও ইহা অপরূপ শোধন পদ্ধতি। কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগ্রত ও প্রবুদ্ধ করিতে ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম অভ্যাস অতি প্রয়োজনীয়। এই ভস্ত্রিকা প্রাণায়ামের দ্বারা শুধু যে শ্লেষ্মার বোগ সারে তাহাই নহে। দ্রুত বায়ুর চাপে ইড়া ও পীঙ্গলা নাড়ী ধর্ষিতা হওয়ার দরুন সুষুম্না নাড়ী ও ব্রহ্ম নাড়ী সক্রিয় হইয়া ওঠে। মেরুদন্ডের অপর নাম ব্রহ্মদণ্ড। এই মেরুদণ্ডের ভিতর দিয়াই সুষুম্না নাড়ীর প্রবাহ বিদ্যমান। সেইজন্য ইহাকে ব্রহ্মনাড়ীও বলা হয়। সযত্নে অভ্যাসে ব্রহ্মজ্ঞান বা পূর্ণজ্ঞান লাভ হইবার সম্ভাবনা থাকে। মানুষের মেরুদন্ড উর্ধ্বাভিমুখী সেই কারণে চেতনা বুদ্ধি ও জ্ঞান ঊর্ধ্বে প্রবাহমান। ইহা কুলকুণ্ডলিনী শক্তির জাগরণ বিশেষ, যাহা সুষুম্নানাড়ী বা ব্রহ্মনাড়ীর দ্বারাই সম্ভব। ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম অভ্যাসে আমাদের সেই পথ খুলিয়া দেয়। পশুকুলের মেরুদন্ড ভূমির সহিত সমান্তরাল বলিয়া তাহাদের পার্থিব জ্ঞান ব্যতীত অন্য জ্ঞান হয় না। কিন্তু বানর বা সিম্পাঞ্জি পশুরা মনুষ্য ধারণার অনেকখানি প্রকাশ করিয়া থাকে। কারণ তাহাদের মেরুদন্ড সবসময় ভূমির সহিত সমান্তরাল থাকে না, উর্ধ্বরেতা মেরুদন্ড পার্থিব জিনিস পাইয়াও উপরের দিকে হাত বাড়াইয়া চাহিয়া থাকে আরও কিছু অপার্থিব জিনিস পাইবার জন্য। ইহাই মনুষ্যধর্ম। ভস্ত্রিকা প্রাণায়ামে ইহার আবেগ আরও বাড়াইয়া দেয়। সুষুম্নার জাগরিত হইলেই ব্রহ্মগ্রন্থি জাগরিত হইয়া ওঠে এবং আমরা ইহার দ্বাবা কাম, ক্রোধ ও অন্যান্য রিপু জয় করিতে সমর্থ হই। কিন্তু সর্বোপরি মনে রাখিবে ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম শ্বাসরোগীরই প্রাণায়াম।

৬। **ভ্রমরী**

এই প্রাণায়াম অভ্যাসকালে দেহাভ্যন্তর হইতে ভ্রমরের ন্যায় গুঞ্জনধ্বনি শোনা যায়। সেইজন্য ইহার নাম ভ্রামরী প্রাণায়াম। কোন সহজ আসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করা প্রয়োজন। অঙ্গুলী দ্বারা কর্ণগহ্বর ঢাকিয়া লইতে হয়। ইহার পর নাসিকার দ্বারা দমভর শ্বাস গ্রহণ করিতে হয়; শ্বাস গ্রহণকালে যেন বাহিরের শব্দ কর্ণে প্রবেশ না করে। আট দশ সেকেণ্ড কুম্ভক করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ

করিবে। অস্থির ও চিত্ত চাঞ্চল্যভাব দূরে করে। অপূর্ব আনন্দ রসের সঞ্চার হইয়া থাকে। ঠিক ঠিক অভ্যাসে দেহের ভিতরে এক অবর্ণনীয় কম্পনের সৃষ্টি হয় যাহা মনকে পার্থিব পরিবেশ হইতে দূরে এক স্বর্গীয় অবস্থায় উপনীত করে। এই নাদ ধ্বনি কিরূপ মনের আনন্দ বর্ধন করে তাহা ভ্রামরী অভ্যাস না করিলে বোঝানো যাইবে না। বহুদিন যোগাভ্যাস করিবার পর ভ্রামরী প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে এবং অভ্যাসকাল দশ মিনিটের মধ্যে রাখিবে।

৭। মূর্চ্ছা

মনের মূর্চ্ছাকে আমরা একপ্রকার প্রত্যাহার বলিতে পারি অর্থাৎ মনের চেতনাকে লোপ করিয়া দিতে হইবে। বারংবার অভ্যাসে মনের মূর্চ্ছনার প্রাপ্তি সম্ভব। উভয় নাসাপুট দ্বারা সাধ্যমত ধীরে ধীরে বায়ু গ্রহণ কর। ইহার কুম্ভক অবস্থায় চিবুক কণ্ঠলগ্নে চাপিয়া ধর ও চক্ষুদ্বয় উপর ভ্রূযুগলে সন্নিবেশিত করিয়া রাখ। এবং যদি কোন ইষ্টমূর্তি থাকে তাহা ধ্যান কর। অতঃপর কুম্ভক শেষ করিয়া উভয় নাসিকা দ্বারাই কুম্ভক সময় পর্যন্ত নাসাপুট সেই অবস্থায় রাখিয়াই ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিতে থাক। পুনঃ পুনঃ এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে। যোগনিদ্রায় দেহ ও মন যেমন প্রশস্তির দিকে অগ্রসর হয় তেমনি মন মূর্চ্ছাপন্ন হইয়া মনকে সমাহিত করিয়া রাখে। ইহা অত্যন্ত আনন্দ ও সুখানুভূতি জাগাইয়া তোলে। যোগীরা বলেন ইহার দ্বারা অনাহত নাদ শোনা যায় ও জ্যোতি দর্শন হয়। দেহের স্বাস্থ্যের উন্নতির সহিত মনের স্বাস্থ্যও বাড়িয়া যায়।

৮। প্লাবিনী

কথিত আছে প্লাবিনী অভ্যাসে দেহভার কমিয়া যায়। অবিরাম সন্তরণের ন্যায় জলের উপর হাঁটিয়া চলা সম্ভব হইয়া ওঠে। মৎস্যের ন্যায় জলের ওপর ভাসিতে সন্তরণপটু ব্যক্তিদের সব সময়ই দেখা যায়। রেচক, পূরক ও কুম্ভক এত দ্রুত সম্পন্ন করিতে হইবে যাহাতে কুম্ভকের প্রাধান্য বেশি থাকিবে। যেন মনে হইবে কেবলই কুম্ভক করা হইতেছে। প্রাণবায়ু দেহাভ্যন্তরে সমুচিত বাহির করিয়া রাখিতে হইবে। যেন ইহাতে রেচক ও পূরক নাই। এইভাবে প্রাণায়াম অভ্যাসকেই প্লাবিনী প্রাণায়াম বলা হইয়া থাকে। প্লাবিনী কুম্ভক ঠিকঠিক আয়ত্তে আসিলে ত্রিলোকে তাহার কিছুই দুর্লভ থাকে না। প্রাণে প্রচুর পরিতৃপ্তি আসে ও দীর্ঘায়ু হইতে সাহায্য করে। কারণ ইহা মোটামুটি রেচক বর্জিত। ক্ষুধা, তৃষ্ণা, জয় করিবার শ্রেষ্ঠ উপায়। বায়ু হইতে খাদ্য আহরণের সুযোগ আনে এবং মুনি ঋষিরা ইহার সদ্ব্যবহার করে।

সহজ প্রাণায়াম

পূর্বে যে সমস্ত প্রাণায়ামের কথা উল্লেখ করা হইয়াছে, উহারা ব্যক্তি বিশেষে সকলের প্রতি প্রযোজ্য নহে। অনেক যত্ন সহকারে পরীক্ষা করিয়া বালক বালিকা বৃদ্ধ বৃদ্ধা, যুবক-যুবতী বা প্রৌঢ় ও প্রৌঢ়াদের ঐ সমস্ত ষট্‌ক্রিয়াদির প্রাণায়ামাদি প্রয়োগ করিতে হয়। কুম্ভক ও রেচক প্রাণায়াম প্রয়োগ করিবার প্রাক্কালে সবিশেষ নজর রাখিতে হইবে যাহাতে কোন বিপরীত ক্রিয়া উৎপন্ন না হয়। যেখানে কুম্ভকাদি প্রাণায়ামের প্রাধান্য সেখানে সঠিকভাবে প্রয়োগ না হইলে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা থাকে। মনে রাখিবে হৈ-হট্টগোলের ভিতরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে নাই। ষট্‌ক্রিয়া প্রাণায়াম যোগকে লঘু প্রাণায়াম বলে। কিন্তু এই অধ্যায়ে আমরা সহজ প্রাণায়ামের বিধিলিপি বর্ণনা করিতেছি। সহজ প্রাণায়াম যোগে কুম্ভকের বিশেষ স্থান নাই সেই কারণে সকল শ্রেণীর লোকের পক্ষেই ইহা প্রযোজ্য। হাঁটিতে হাঁটিতেও সহজ প্রাণায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে। ইহাদের বিশেষ কোন নামকরণ নাই। সেইজন্য এক, দুই, তিন, চার দ্বারা ইহা চিহ্নিত করিবে।

১। চিৎ হইয়া লম্বা শুইয়া পড়। পদদ্বয় সংলগ্ন থাকিবে। হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্বে সটান থাকিবে। প্রথমে ডান হাত শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সম্পূর্ণভাবে পিছনদিকে লইয়া মাটিতে সংলগ্ন করিবে এবং পর মুহূর্তেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্ব অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবে। সাথে সাথে বাঁ হাত ওইভাবে ডানহাতের ন্যায় সঞ্চালন করিবে। অর্থাৎ একবার ডানহাত ও একবার বাঁ হাত এইভাবে একটার পর একটা হাতের শ্বাসগ্রহণ ও শ্বাসত্যাগ করিতে থাকিবে। শ্বাসগ্রহণ করিবে নাসিকা দ্বারা ও ত্যাগ করিবে মুখের দ্বারা। খেয়াল রাখিতে হইবে শ্বাস ত্যাগের সময় যেন শ্বাসগ্রহণের দ্বিগুণ হয় এবং শ্বাসগ্রহণের সময় যেন চার সেকেন্ডের কম না হয়। ২।৩ মিনিট পর্যন্ত এই প্রাণায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে। ইহা ফুস্‌ফুসের শক্তি বাড়াইতে সাহায্য করে। দেহের উপর অঙ্গের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। যখন তখন সর্দি কাশির হাত হইতে রক্ষা করে।

২। পূর্বের ন্যায় শয়ন অবস্থায় থাকিয়া ডান হাত উঠিবার প্রাক্কালে বাঁ পা উঠাইতে হইবে। ডান হাত ১৯০ ডিগ্রী ঘুরিবে ও বাম পা ৯০ ডিগ্রী উঠিবে হাত ও পাকে পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবে। সাথে সাথে বাঁ পা ও ডান হাত শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে উঠাইতে থাকিবে অর্থাৎ ডান হাত বাঁ পা ও বাঁ হাত ডান পা alternately উঠিতে ও নামিতে থাকিবে। উঠাইবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে। নামাইবার প্রাক্কালে শ্বাসত্যাগ করিতে হইবে। এই পদ্ধতি দুই তিন মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করা যাইতে পারে। ইহা শরীরের উর্ধাঙ্গের ও নিম্নাঙ্গের স্নায়ুমণ্ডলী বিশেষভাবে সবল করিয়া তোলে। ফুস্‌ফুসের কার্যকারীতা বাড়াইয়া তোলে। শ্বাসরোগীদের অভ্যাস করা অবশ্যই কর্তব্য।

৩। পূর্বের ন্যায় অবস্থান করিয়াই এইবার একসাথে দুই হস্ত উত্তোলন করিয়া পিছনে ঘুরাইয়া ভূমি সংলগ্ন করিতে হইবে। পদদ্বয় মাটি স্পর্শ করিয়াই থাকিবে। প্রক্রিয়াটি করিবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করিয়া থাকিবে। ইহার পর শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয় ঘুরাইয়া দেহের পার্শ্বে অবস্থান করিবে। শ্বাসগ্রহণের সময় শ্বাসত্যাগের অর্দ্ধেক হইবে। এই প্রাণায়াম অভ্যাস দুই তিন মিনিট পর্যন্ত করা যাইতে পারে। ফুস্‌ফুসের উপর ইহা অধিক প্রভাব বিস্তার করে। অচিরাৎ ফুস্‌-ফুসের ক্রিয়া কলাপ বাড়াইয়া তোলে এবং ফুস্‌ফুসের দ্রুত রক্ত সঞ্চালনের কারণ হইয়া দাঁড়ায়। বুকের খাঁচা উন্নত হয়। শ্বাসনালী প্রসারিত হইয়া পড়ে; শ্বাসের রোগীরা ইহার অভ্যাসে ফল লাভ করিবে।

৪। এই পদ্ধতি প্রাণায়ামে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে দুইহাত এবং দুই পা একসাথে ওঠাইবে, হস্তদ্বয় ১৮০ ডিগ্রী ঘুরিবে ও পদদ্বয় ৯০ ডিগ্রী উঠিবে। শ্বাস গ্রহণ শেষ হইলেই পদদ্বয় ও হস্তদ্বয় শ্বাসত্যাগ করিতে করিতে পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবে। অর্থাৎ হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্বে মাটি স্পর্শ করার সাথে সাথে পদদ্বয়ের গোড়ালি ভূমি সংলগ্ন হইবে। খেয়াল রাখিতে হইবে হাঁটু কোন অবস্থাতেই ভাঙিয়া না যায়। এই প্রক্রিয়া প্রায় দুই তিন মিনিট পর্যন্ত করা যাইতে পারে। দমভোর বায়ু গ্রহণ করিবার সময় ফুস্‌ফুস স্ফীত হইয়া ওঠে এবং পদদ্বয় ধীরে ধীরে উঠিতে থাকে বলিয়া সেই স্ফীত ফুস্‌ফুসদ্বয়ের উপর যে বায়ুচাপ পড়ে তাহা হৃৎপিণ্ডকে সঞ্জীবিত করিয়া আনে, ফলে হৃৎপিণ্ডের কার্যকারিতার উপর রক্ত চলাচলের আধিক্য সৃষ্টি করে। অধিক বায়ু সঞ্চারিত হয় বলিয়া ফুস্‌ফুস্‌ ও হৃৎপিণ্ড ধীরে ধীরে সবল ও সতেজ হইয়া ওঠে। শ্বাসরোগীরা এই প্রাণায়াম অভ্যাসে সুফল লাভ করিবে।

৫। ধ্যানাসনে বা যোগাসনে বসিয়া মেরুদণ্ড সোজা করিয়া রাখ অথবা সোজা হইয়া দাঁড়াও। ইহার পর ধীরে ধীরে উভয় নাসিকা দ্বারা প্রবলভাবে দমভোর বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক; কালবিলম্ব না করিয়া অবিরাম জলধারার ন্যায় মুখদ্বারা বায়ু রেচক করিতে থাক। রেচক সময় পূরক সময়ের দ্বিগুণ হইলেই ভাল হয়। পূরক, রেচক ধ্বনিসহকারে করিলে ফললাভ বেশি হইবে। ইহা ফুস্‌ফুসের বহু দোষত্রুটি মুছিয়া দেয়। ফুস্‌ফুসের সঞ্চিত ধূলা ময়লা পরিষ্কার করিয়া দেয়। যক্ষা প্রভৃতি রোগ বীজাণুর আক্রমণ না হইতে সহায়তা করে। পাকস্থলী ও যকৃতের দোষ ত্রুটিও দূর করে। খোস, পাঁচড়া, চুলকানি ইত্যাদি চর্ম রোগের উপশমে সহায়তা করে। কারণে ও অকারণে মাথা ঝিম ঝিম, মস্তিষ্ক ঘূর্ণন, মনোযোগ শক্তির বিকাশের অভাব এইসব ক্ষেত্রেও এই প্রাণায়াম অধিক প্রযোজ্য।

৬। পদ্মাসনে, ধ্যানাসনে বা বজ্রাসনে অথবা কোন চেয়ারে মেরুদণ্ড সোজা করিয়া বস। উভয় নাসিকাদ্বারা সশব্দে জোরে দমভোর বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক; সময় কমপক্ষে চার সেকেণ্ড। সাথে সাথেই সেই বায়ু ধীরে ধীরে সশব্দে ও সজোরে উভয় নাসিকা দ্বারাই বায়ু রেচন করিতে থাক। সময় আট সেকেণ্ড। রেচক-

কালীন চিবুক কণ্ঠের সহিত সংলগ্ন করিবে। পূরকের সময় চিবুক ক্রমান্বয়ে ঊর্ধ্বে উঠাইতে থাকিবে। ৫ হইতে ১০ মিনিট পর্যন্ত এই প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। ইহা কুম্ভকবিহীন প্রাণায়াম। সর্দি-কাশি রোগ দূর করে, ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড, নিউমোনিয়া প্রভৃতি রোগ প্রতিরোধ করে। অল্প বয়সেই যুবক যুবতীরা সর্দিরোগে বেশি আক্রান্ত হয়। তাহারা এই প্রাণায়াম অবশ্যই অভ্যাস করিবে।

৭। যে কোন সহজ আসনে বসিয়া উভয় নাসিকা দ্বারা দীর্ঘ সময় যাবৎ বায়ু আকর্ষণ করিতে থাক। ইহার পর কুম্ভক না করিয়া বেশ জোরের সহিত বায়ু ত্যাগ করিতে থাক। মুখব্যাদন করিয়া বাঁশি বাজাইতে হইলে মুখের যেরূপ ভঙ্গি হয় সেইরূপ ভঙ্গি সহকারে মুখের ভেতরের স্নায়ু ও পেশগুলিতে যাহাতে জোর পড়ে সেইভাবে বায়ু রেচক করিতে থাকিবে। পূরক ও রেচক সময় মোটামুটি সমান রাখিতে চেষ্টা করিবে। ইহাতে ১০ মিনিট পর্যন্ত এই প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। গায়ক গায়ীকাদের কণ্ঠস্বরের মিষ্টতা আনিতে সহায়তা করে। কণ্ঠস্বরকে ইচ্ছামত খেলাইতে সহায়তা করে। মুখের পেশীর উপর চাপ পড়ার দরুন মুখাবয়বের সাবলীল সৌন্দর্য ফুটাইয়া তোলে। যাহারা সঙ্গীতের প্রতি আসক্ত ও গান গায় তাঁহারা এই প্রাণায়াম অবশ্যই অভ্যাস করিবে।

৮। বজ্রাসনে বসিয়া রেচক করিতে করিতে উদর বায়ুশূন্য কর। রেচক সম্পূর্ণ হইলে শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। পূরক ও রেচকের সময় সমান সমান থাকিবে। শ্বাসগ্রহণকালীন নাভি প্রদেশ ও উদর প্রদেশ তাদের মাংসপেশী আলগা করিয়া সাধ্যমত পিঠের দিকে আকুঞ্চন করিতে থাকিবে। এই আকুঞ্চন করিবার প্রাক্কালে মাংসপেশীতে টান লাগিবার সম্ভাবনা থাকে। সুতরাং সাবধানে থাকিবে। বারে বারে এই প্রাণায়াম অভ্যাস ৫—১০ মিনিট করিবে।

ইহা অজীর্ণতা রোগ দূর করিতে সক্ষম। হজমশক্তি বাড়াইয়া তোলে। অম্বলের প্রাদুর্ভাব হইতে দেয় না। উদর প্রদেশের অপ্রয়োজনীয় চর্বি নষ্ট করিতে থাকে। ধারণাশক্তি বাড়াইয়া দেয়। যৌবনোচিত চঞ্চলতাকে দূর করে। কুহূনাড়ীর সজীবতা বাড়াইয়া তোলে।

৯। সোজা হইয়া দাঁড়াও এবং দুই হস্ত ভাঁজ করিয়া বুকের উপর আলতোভাবে রাখ। কনুই দুটি পিঠের দিকে লইয়া যাও। অতঃপর উভয় নাসিকার দ্বারা ধীরে ধীরে গভীরভাবে বায়ু আকর্ষণ করিবার কালে দেহটিকে পিছন দিকে একটু ঝুঁকাইয়া দিবে এবং বক্ষপিঞ্জর উন্নত করিবে। বায়ু সাধ্যমত গ্রহণ করিবে। সময়ের কোন নিয়ম নাই। বায়ু আকর্ষণ সমাপ্ত হইলে মুখ একটু ব্যাদন করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিতে থাকিবে। তখন দেহ সামনের দিকে একটু ঝুঁকাইয়া দিবে। রেচন কালীন সময়ের কোন নির্দিষ্ট নিদান নাই। শুধু খেয়াল রাখিবে হস্তদ্বয়ের চাপ বক্ষপিঞ্জরের উপর যেন শিথিল থাকে। সাধ্যমত ৮—১০ বার এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে। প্রাণায়ামের অন্যান্য গুণরাজির মধ্যে বক্ষপিঞ্জরের ভিতরে ফুসফুস ও

হৃদযন্ত্রের সবলতা আনয়ন করিতে সাহায্য করে। যাহাদের শ্বাসের কষ্ট আছে উহাদের স্বাভাবিক ক্রিয়াকে ফিরাইয়া আনিতে ও অক্ষুণ্ণ রাখিতে ইহা একটি বিশেষ প্রাণায়াম।

১০। সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় পার্শ্বে ঝুলাইয়া দাও। হস্তদ্বয় দুইটি এমনভাবে ঝুলিবে যাহাতে দেহের কোন কাঠিন্যভাব যেন প্রকাশ না পায়। ৪ সেকেন্ড ধরিয়া দমভোর শ্বাস নাসিকার দ্বারা গ্রহণ করিবে। মিনিট খানেক শ্বাস ধারণ পূর্বক শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে দুই হস্ত দ্বারা পদযুগল স্পর্শ করিবে। অর্থাৎ সম্মুখ দিকে দেহ নামাইতে থাকিবে। এই শ্বাস ত্যাগ অন্ততঃ পক্ষে ৮ সেকেন্ড ধরিয়া করিতে থাকিবে। শ্বাস ত্যাগ মুখ দিয়া করিতে থাকিবে। শ্বাস ত্যাগ সম্পন্ন হইলে ওই নত অবস্থায় এক মিনিট কাল শ্বাস ধারণ করিবে। অতঃপর শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে ৪ সেকেন্ড কাল সময় মধ্যে সোজা হইয়া দাঁড়াইবে। ইহা সহজ প্রাণায়ামের একটি অন্যতম প্রক্রিয়া। আমরা ইহাকে Standing Deep Breathing বলি। ১৫—২০ বার পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া করা বিধেয়। যাহাদের কটি প্রদেশে কোন ব্যথা আছে তাহারা এই প্রক্রিয়া প্রাণায়াম করিতে বিরত থাকিবে।

শ্বাস রোগিরা এই প্রাণায়াম অভ্যাসে অত্যন্ত উপকার পাইবে। যাহারা যক্ষা, প্লুরিসি, হাঁপানি প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইয়াছে বা আভাষ মিলিতেছে তাহাদের পক্ষে এই প্রাণায়াম অভ্যাস অত্যন্ত উপকারী। ইহা ফুসফুসের ধারণাশক্তি অত্যন্ত বৃদ্ধি করে এবং দ্রুত ফুসফুস ও হৃৎপিণ্ডের রক্তচালনা বৃদ্ধির সহায়তা করে। সুস্থ ব্যক্তির এই প্রাণায়াম অভ্যাসে রোগ আক্রমণ হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

১১। বজ্রাসনে বস, বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট বন্ধ করিয়া বাম নাসাপুট দিয়া দমভোর বায়ু আকর্ষণ কর। আকর্ষণ সমাপ্ত হইলেই বাম নাসাপুট দ্বারা ভিতরের বায়ু সম্পূর্ণভাবে ত্যাগ করিতে থাক। ত্যাগ সম্পূর্ণ হইলেই অনামিকা অঙ্গুলি দ্বারা বাম নাসাপুট চাপিয়া ধর এবং বৃদ্ধাঙ্গুষ্ট আলগা করিয়া দক্ষিণ নাসাপুট দ্বারা দমভোর বায়ু গ্রহণ করিও, বায়ু গ্রহণ সম্পূর্ণ হইলেই বৃদ্ধাঙ্গুষ্ট দ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট চাপিয়া ধর। সাথে সাথে অনামিকা অঙ্গুলি শিথিল করিয়া বাম নাসাপুট দ্বারা বায়ু ত্যাগ করিতে থাক। ত্যাগ সম্পূর্ণ হইলেই সাথে সাথেই বাম নাসাপুট দ্বারা দমভোর বায়ু গ্রহণ কর। গ্রহণ সমাপ্ত হইলেই অনামিকার দ্বারা বাম নাসাপুট চাপিয়া দক্ষিণ নাসাপুট আলগা করিয়া সমস্ত নিঃশ্বাস ত্যাগ কর। এই প্রক্রিয়া একটু জটিল। সবসময় মনে রাখিবে আমাদের ৬—এ ডান নাসাপুটে ফিরিয়া আসিবে। অর্থাৎ ডান নাসাপুট দ্বারা আরম্ভ করিয়া ডান নাসাপুটে আবার যখন ফিরিয়া আসিব তখন শ্বাস-প্রশ্বাসের প্রক্রিয়া ৬ বার হইয়াছে। বায়ু রেচন ও পূরকের সময় সমান সমান রাখিতে চেষ্টা করিবে। এই প্রক্রিয়া নাড়িশুদ্ধি বলিয়া কথিত। ইহা ইরা পিঙ্গলা নাড়ীর উপর অত্যন্ত প্রভাবশীল। যদি দেখা যায় বহুদিন যাবৎ বামনাক দিয়া শ্বাসপ্রশ্বাস বহিতেছে এবং ১৫ দিনেরও বেশি

ওইরূপ চলিতেছে তাহা হইলে আমাদের চিন্তার কারণ আছে। সেক্ষেত্রে ডান নাকে শ্বাস-প্রশ্বাস আনিতে হইবে। তখন বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা ডান নাসাপুট বন্ধ রাখিয়া প্রক্রিয়ায় ব্রতী হইবে। কিছুক্ষণ অভ্যাসের পর দেখা যাইবে বাম নাকের গতি ডান নাকে আসিয়াছে। যদি দেখা যায় ডান নাক দিয়া অবিরাম শ্বাস-প্রশ্বাস বহিতেছে এবং ১৫ দিন অতিক্রান্ত হইয়া গিয়াছে তখন বাম হাতের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা বাম নাসাপুট বন্ধ রাখিয়া উপরিউক্ত প্রাণায়াম অভ্যাসে ব্রতী হইবে। কিছুক্ষণ অভ্যাসে ডান নাকের শ্বাস-প্রশ্বাস বাম নাকে রূপান্তরিত হইবে। এই নাসিকা দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস চলিলে মৃত্যু নিকটবর্তী হইয়াছে বুঝিতে হইবে। যদি দেখা যায় উভয় নাসিকা দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাস বহিতেছে তবে তো কথাই নাই। জীবনদীপ আরও বহুদিন পর্যন্ত প্রজ্বলিত থাকিবে এই ইঙ্গিত দেয়। আমাদের নির্দিষ্টভাবে বলিয়া দিতেছে দুইটি ফুসফুসই যে কোন বয়সের নর-নারীর পক্ষে ভগবানের এক মহান আশীর্বাদ। বাড়তি লাভ হিসাবে আমরা শ্লেষ্মা দূর করিতে পারি, সর্দি-কাশি দূর করিতে পারি, দেহকে প্রাণশক্তিতে ভরপুর করিতে পারি। সেই জন্য ইহাকে নাড়ীশুদ্ধি প্রাণায়াম বলা হইয়া থাকে। এই প্রাণায়াম ধৌতি প্রক্রিয়ার একটি অমূল্য অঙ্গ।

ভ্রমণ প্রাণায়াম

প্রাতঃভ্রমণ বা সান্ধ্য ভ্রমণকরাকালীন প্রাণায়াম পদ্ধতি সম্পন্ন করা যায়। এইরূপ প্রাণায়ামকে ভ্রমণ প্রাণায়াম বলে। প্রাণায়ামের যে চারটি স্তর রহিয়াছে যথা—পূরক, কুম্ভক, রেচক ও শূন্যক—ভ্রমণ প্রাণায়ামের এই চারটি স্তরই সম্পন্ন করা সম্ভব। প্রথমেই বলিয়া রাখি তাড়াহুড়া করিয়া ভ্রমণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে না। ধীর ও সংযত পদক্ষেপে এই প্রাণায়াম অভ্যাস বাঞ্ছনীয়। হাঁটিবার সময় প্রথম চারটি পদক্ষেপে নাসিকা দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। ইহার পর পঞ্চম পদক্ষেপে শ্বাস রুদ্ধ রাখিবে অর্থাৎ কুম্ভক করিবে পরবর্তী আটটি পদক্ষেপে মুখ অল্প খুলিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস রেচক করিতে থাকিবে। রেচকের আটটি পদক্ষেপে শ্বাস-ত্যাগ করিবার সময় যেন হাঁপাইতে না হয়। পরের পদক্ষেপটি শ্বাস বন্ধ রাখিবে বা শূন্যক অবস্থানে থাকিয়া পূর্বের ন্যায় চারটি পদক্ষেপে পূরক করিয়া লইবে। পূরক করাকালীন মুখ বন্ধ থাকিবে। এইভাবে পদক্ষেপের সহিত তাল রাখিয়া বায়ু ধারণ ও নিষ্কাশন ক্রমান্বয়ে কিছুক্ষণ ধরিয়া করিয়া যাইবে। যখন মনঃসংযোগ নষ্ট হইয়াছে বুঝিতে পারিবে ও কিছুটা হাঁপাইয়া উঠিয়াছ এই অবস্থায় কিছুক্ষণ বিশ্রাম লইয়া আবার ভ্রমণের সহিত প্রাণায়ামের তাল রাখিয়া পূরক, কুম্ভক, রেচক ও শূন্যক এই পদ্ধতি সুচারুরূপে সম্পন্ন করিবে। বেশ কিছুদিন অভ্যাসে দেখা যায় পূরকের সময় ও রেচকের সময় বাড়ানো সম্ভব হইয়া পড়ে তখন ৮, ১৬ পদ্ধতিতে কুম্ভক ও শূন্যক সময় ২ সেকেণ্ড করিয়া অর্থাৎ ৮ ঃ ২ ১৬ ঃ ২ এই প্রক্রিয়ায় ভ্রমণ প্রাণায়াম অভ্যাসে ফললাভ অনেকাংশে বৃদ্ধি পায়।

উপকারীতা

মোটামুটি প্রাণায়ামের যতগুলি উপকারীতা আছে এই ভ্রমণ প্রাণায়ামে তাহার সবকটি পাওয়া সম্ভব। আমাদের দেহ রক্ষা করিবার জন্য যে দুইটি প্রধান যন্ত্র রহিয়াছে যেমন—হৃৎযন্ত্র ও ফুসফুস যন্ত্র ইহাদিগকে সবল হইতে সবলতর করিয়া তোলে। দেহের রক্ত পরিষ্কার করে, শরীরের দুর্বলতা দূর করে, ইনফ্লুয়েঞ্জা, টাইফয়েড, প্লুরিসি, সর্দি-কাশি, নিউমোনিয়া ও যক্ষা প্রভৃতি রোগ এই প্রাণায়াম অভ্যাসে রোধ করিতে সক্ষম হয়। যাহারা বহুদিন যাবৎ এই রোগভোগের দরুন দুর্বল হইয়া পড়িয়াছেন তাঁহারা এবং বিশেষভাবে বয়স্ক লোকদের পক্ষে এই প্রাণায়ামটি বিশেষভাবে প্রযোজ্য ও মহা উপকারী। বয়স্ক ব্যক্তিরা এবং বয়স্ক অতি দুর্বল ব্যক্তিরা অন্যান্য প্রাণায়াম করিতে গেলে অস্বস্তি বোধ করিতে পারে। কিন্তু আমরা জানি walking is the best exercise সেই পরিপ্রেক্ষিতে দুর্বল ও বয়স্ক ব্যক্তিরা হাঁটিবার প্রাক্কালে এই সহজ প্রাণায়ামটি আয়ত্ত করিয়া লইতে পারেন। ভ্রমণ প্রাণায়ামে এই সুবিধাটুকু আছে।

পাশ্চাত্য প্রাণায়াম

পাশ্চাত্য দেশের স্বাস্থ্য ও গুণী বিজ্ঞানীরা ভারতীয় প্রাণায়ামের প্রতি কৌতুহল প্রকাশ করিয়াছে। প্রাণায়াম দেহকে সুস্থ রাখিবার একটি প্রকৃষ্ট উপায়। তাহা তাঁহাদের কাছেও প্রমাণিত হইয়া গিয়াছে। কিন্তু আমাদের দেশের গুণী বিজ্ঞানীরা যেরকম জটিল পদ্ধতিতে ও বিশাল প্রক্রিয়ার পদ্ধতিতে প্রাণায়াম বর্ণনা করিয়াছেন তাহা অনেক সময় বোধগম্য হইয়া ওঠে না। সেই কারণে পাশ্চাত্য লোকেরা "Breathing Exercise" এর অবতারণা করিয়াছে। ইহা সহজগম্য ও সহজলভ্য বলিয়া তাঁহারা 'Breathing Exercise' এর মাধ্যমে প্রাণায়ামকে কিছুটা Modified করিয়া লইয়াছে।

পাশ্চাত্য প্রাণায়াম প্রণালী

১। সোজা হইয়া দাঁড়াও। হস্তদ্বয় পাশে ঝুলিয়া থাকিবে। গভীর ভাবে শ্বাস লইতে হস্তদ্বয় কর্ণের পার্শ্বে সংলগ্ন করিয়া সোজা করিয়া উপরে সটান কর। হস্ত উঠাইবার প্রাক্কালে Deeply শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। সময়ের কোন বালাই নেই। ইহার পর সজোরে ও ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে দুই হস্ত নামাইয়া দেহ পার্শ্বে অবস্থান করাইবে। ইহাতেও সময়ের কোন বালাই নেই। ক্রিয়াটি চার-পাঁচ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করা বাঞ্ছনীয়।

উপকারীতা

শরীর সতেজ হইয়া ওঠে, জড়তা কাটিয়া যায়। ফুসফুস অধিক বায়ু গ্রহণ করে বলিয়া সবলতর হয়। রক্তে বহুল পরিমাণে অক্সিজেনের সংমিশ্রণে দেহ অচিরাৎ গরম হইয়া ওঠে। শ্লেষ্মা ও সর্দিরোগ দূর করে।

২। সোজা হইয়া দাঁড়াও। হস্তদ্বয় মুষ্ঠিবদ্ধ করিয়া স্কন্ধের বরাবর সম্মুখ দিকে সমান্তরাল ভাবে ধরিয়া রাখ। ইহার পর গভীরভাবে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে হস্ত দ্বয়কে প্রসারিত করিয়া স্কন্ধের সমান্তরালে পৃষ্ঠের দিকে লইয়া যাও। সাথে সাথে জোরের সহিত শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয়কে পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আন। এই পদ্ধতি বারংবার ৪—৫ মিনিট পর্যন্ত করিতে থাক। সর্বক্ষণ হস্তদ্বয় মুষ্ঠিবদ্ধ অবস্থায় থাকিবে।

উপকারীতা

বক্ষপ্রদেশ সুগঠিত হয়। রক্তের গতি বৃদ্ধি পায়। দেহের জড়তা কাটিয়া যায়। ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রের শক্তি বাড়াইয়া তোলে। রক্ত চাপ বৃদ্ধি হেতু রোগ হইতে দেয় না। হৃদরোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা কমাইয়া আনে। পিঠের শিরদাঁড়ার ব্যথা প্রশমিত করে। Mid-Sternum অঞ্চলে অম্বল পুঞ্জিভূত হইয়া থাকিলে তাহাকে সমূলে বিনষ্ট করে।

৩। Attention অবস্থায় দাঁড়াও। শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে দক্ষিণপদ যথাসাধ্য সম্মুখদিকে উত্তোলন কর। শ্বাস গ্রহণ সমাপ্ত হইলেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতেই দক্ষিণ পদ যথাস্থানে ফিরাইয়া আন। পুনরায় শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে বাম পদ দক্ষিণ পদের ন্যায় উত্তোলন করাও। শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে বাম পদ পূর্বের অবস্থায় ফিরাইয়া আন। এই প্রক্রিয়াটি অতি দ্রুত সম্পন্ন করিতে হয় এবং ৬—৭ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করিবে।

উপকারীতা

Pelvis Bone এর জড়তা কাটে। নিম্ন অঙ্গের থপথপানি ভাব কাটিয়া যায়। হার্নিয়া রোগ প্রতিরোধ ও প্রশমিত করে। ধীরে ধীরে ফুসফুস সবল হইতে থাকে।

৪। পূর্বের ন্যায় Attention Position এ দাঁড়াও। দ্রুত শ্বাস গ্রহণ কর। উভয় হস্ত দেহের পার্শ্বে স্কন্ধ বরাবর উত্তোলন কর। সাথে সাথেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতেই হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্বে নামাইয়া আন। এই প্রক্রিয়া দ্রুত গতিতে ৪—৫ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করিবে।

উপকারীতা

Cervical tension কমাইতে সাহায্য করে। সর্দি, কাশি, শ্লেষ্মা দূর করে। বুকের খাঁচা প্রসারিত ও সংকুচিত হয় বলিয়া ফুসফুসদ্বয় মজবুত হইয়া ওঠে ফলে অধিকতর রক্ত বিশুদ্ধ হয়। প্রকারান্তরে হৃদযন্ত্রকেও সবল রাখে।

সোজা হইয়া দাঁড়াও। সটান মাথার উপর হস্তদ্বয় উত্তোলন কর। দুই পায়ের উপর Footing দিয়া হস্তদ্বয়, স্কন্ধ, মস্তিষ্ক ও দেহের ঊর্ধ্বাংশ শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সাধ্যমত বাম পার্শ্বে Twist দাও বা বাঁকাও। সাথে সাথে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়া আস। অতঃপর পূর্বের ন্যায় শ্বাস গ্রহণ

করিতে করিতে দেহটিকে দক্ষিণ দিকে বাঁকাও ও শ্বাস ত্যাগের সাথে সাথে পূর্বাবস্থায় ফিরিয়া আস। এই প্রক্রিয়া অতি দ্রুত ৫—৭ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করিবে।

উপকারীতা

শিবদাঁড়ার ব্যথা ও পিঠের অন্যান্য অংশের জড়তার-দরুন যে ব্যথা হয় তাহা দূর করিতে সক্ষম। শ্লেষ্মা ঘটিত পীড়ার আক্রমণ থাকিলে রোগ প্রশমিত করে ও এই জাতীয় কোন পীড়ার আক্রমণও প্রতিহত করে। হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের কোন দোষ থাকিলে তাহাও দূর করে।

৬। পা ফাঁক করিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াও। দুইহস্ত আঙ্গুল ফাঁক করিয়া বক্ষের উপর স্থাপন কর। ইহার পর ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে উদর বায়ু শূন্য কর। এই সময় দেহটিকে একটু সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া আনিবে। সাথে সাথেই গভীর ভাবে শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে ও ফুসফুস দুইটি প্রসারিত করিয়া বক্ষপিঞ্জর সম্মুখদিকে কিঞ্চিত উত্তোলন করিবে। শ্বাস প্রশ্বাসের সময় গণ্ড প্রদেশ সম্পূর্ণ ভাবে শিথিল রাখিবে। এই পদ্ধতি Deep Breathing প্রক্রিয়ার পর্যায়ে পড়ে। ৮—১০ বার এই প্রক্রিয়া অনুষ্ঠান বিধেয়।

উপকারীতা

ইহা Vocal Chord ও তার ক্রিয়া পদ্ধতি সবল রাখে। স্বরের তীক্ষ্ণতা ও মিষ্টত্ব বাড়ে। ফুসফুসকে সবলতর করে। সমস্ত দেহের উপর এই প্রাণায়ামের প্রভাব প্রতিফলিত হইতে থাকে। কিছু দিন অভ্যাসে সর্বদেহে একটা আলগা সৌন্দর্যের প্রলেপ পড়িতে থাকে।

৭। মাটিতে বসিয়া উভয় পদ সম্মুখ দিকে প্রসারিত কর। বাঁ হাত বাঁ হাঁটুতে স্থাপন কর ও দক্ষিণ হাত দক্ষিণ হাঁটুতে স্থাপন কর। চিবুক থুতনি সহ বক্ষের সহিত চাপিয়া ধরিয়া দক্ষিণ স্কন্ধের দিকে ক্রমান্বয়ে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সাধ্য-মত লইয়া যাও। কাল বিলম্ব না করিয়া চিবুককে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্বাবস্থায় ফিরাইয়া আন। অতঃপর বাম স্কন্ধের দিকে অনুরূপ প্রক্রিয়া সমাপ্ত কর। এইভাবে একবার দক্ষিণে আর একবার বামে গ্রীবা বাঁকাইয়া প্রতিদিকে দশবার করিয়া সম্পূর্ণ করিবে।

রক্তচাপ বৃদ্ধি রোধ করে। রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা কমিয়া যায়। গণ্ড প্রদেশ ও দেহ পার্শ্বস্থ স্নায়ুমণ্ডলীর স্বাস্থ্য বজায় রাখে।

৮। ইহা উপবিষ্ট প্রাণায়ামের পর্যায়ে পড়ে। হাতল বিশিষ্ট চেয়ারে সোজা হইয়া বস ও হস্তদ্বয় আলতোভাবে চেয়ারের হাতলে রাখ। সম্মুখ দিকে একটু ঝুঁকিয়া গভীর ভাবে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে দেহটিকে চেয়ারটির হেলানে সোজা করিয়া লইয়া আস এবং পর মুহূর্তেই শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতেই দেহটিকে পূর্বের ন্যায় কিঞ্চিৎ ঝুঁকাইয়া চেয়ারের "হেলান" হইতে বিচ্যুত কর। শ্বাস ত্যাগের সময় মনে

রাখিবে দেহে যেন কোন কাঠিন্য ভাব প্রকাশ না পায়। এই প্রক্রিয়া বারংবার ৬—৭ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করিবে।

উপকারীতা

ইহা প্রাণায়ামের সব কিছু গুণরাজি দিতে পারে। বয়স্ক লোকেদের বা যাহাদের mild heart attack হইয়াছে বা যাহাদের Attack হইবার সম্ভাবনা দেখা যাইতেছে এই প্রাণায়াম অভ্যাসে তাহারা প্রচুর উপকার পাইবে। শ্লেষ্মা দূর করে, ফুস্‌ফুস ও হৃৎপিণ্ডকে কর্মক্ষম রাখে এবং সবল হইতে সবলতর করে। এই প্রাণায়াম অভ্যাস যে কোন বয়সের ছেলে মেয়েরাই করিতে পারে। তবে বয়স্ক লোকেরা যাঁহারা হাঁপানি বা ঐ জাতীয় রোগে ভুগিতেছেন তাঁহারা অতি চমৎকাব লাভে লাভবান হইবেন। দিনেব যে কোন সময় এই প্রাণায়াম অভ্যাস করা যাইতে পারে।

প্রাণায়াম সম্বন্ধে কতকগুলি নিয়ম যাহা পালন করা প্রয়োজন

(১) বিধি নিষেধ। (২) বিধি পালন।

(১) প্রাণায়াম অভ্যাস বদ্ধ আবহাওয়া ও বদ্ধ ঘর এবং ধূম, ধূলি এবং প্রচণ্ড রোদ পরিহার করিবে, দেহকে সম্পূর্ণভাবে পরিষ্কার করিয়া ও প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করা বিধেয়। প্রাণায়াম অভ্যাসে কোন বাজে চিন্তা মনে উদয় হইতে দেবে না। প্রথম দিকে যতদূর সম্ভব কুম্ভক প্রাণায়াম পরিহার করিবে। শরীরে অসুস্থতার দরুন জ্বর থাকলে, গায়ে হাতে পায়ে ও মস্তিষ্কে যন্ত্রণা থাকিলে প্রাণায়াম করা উচিত নয়। গুরুর সান্নিধ্য ছাড়া প্রাণায়াম অভ্যাসে ব্রতী হইবে না। গৃহীদের প্রাণায়াম ও সন্ন্যাসীদের প্রাণায়ামের সম্যক সাদৃশ্য না থাকলেও গৃহীদের পক্ষে যে প্রাণায়াম প্রযোজ্য তাহাই অভ্যাস করিবে। অতিরিক্ত পরিশ্রম করার সাথে সাথেই প্রাণায়ামে বসিবে না। পূর্বে বায়ু সেচন করিতে করিতে প্রাণায়াম অভ্যাস বর্জন করিবে। রাজযোগ প্রাণায়াম ও সহজ প্রাণায়ামের মধ্যে অনেক পার্থক্য বিদ্যমান। বহুদিন সাধারণ প্রাণায়াম অভ্যাস না করিয়া তাহা যোগাসনের মাধ্যমে করিতে হয়। ইহা ব্যতিরেকে হঠাৎ ছাত্র-ছাত্রী ও বিবাহিত নব-নারীর পক্ষে রাজযোগ প্রাণায়াম নিষিদ্ধ। রাজযোগ প্রাণায়াম যোগীকুলের উপর প্রযোজ্য। যেরূপ পথ্য গ্রহণ করা প্রয়োজন, যেরূপ বিধিনিষেধ মানিয়া চলা প্রয়োজন, যেরূপ ধৌতি ও বস্তি ক্রিয়া করা প্রয়োজন তাহা সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে সম্ভবপর নয় বলিয়া রাজযোগ প্রাণায়াম গৃহীরা সহসা করিবে না। এইরূপ সতর্কবাণী পালন না করিয়া যে সমস্ত ব্যক্তি রাজযোগ প্রাণায়ামে ব্রতী হইতে চেষ্টা করে বা বই দেখিয়া অভ্যাসে আগ্রহ প্রকাশ করে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় উপকারের পরিবর্তে বিবিধ দুরারোগ্য ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হইয়া পড়ে। প্রত্যাহার এই মানসিক প্রবৃত্তি সম্পূর্ণ আয়ত্তে না আসিলে রাজযোগ প্রাণায়াম কদাচ অভ্যাস করিবে না। ফুসফুস ও হৃদযন্ত্র সম্বন্ধে তাহাদের অবস্থান ও কর্ম কি এই সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান, প্রাণায়াম করিবার আগে ভাল ভাবে জানিয়া লইতে হইবে। এই সমস্ত বিধিনিষেধ সম্পূর্ণভাবে পালন করিতে পারিলে তবেই প্রাণায়াম করার অধিকার জন্মে।

(২) বিধি পালন

প্রাণায়ামের চারটি স্তর আছে—পূরক, কুম্ভক, রেচক ও শূন্যক। আমরা সাধারণ মানুষেরা রেচক প্রাণায়ামে মনঃসংযোগ করিব। বায়ু রোধ বা কুম্ভক সময় খুব কম রাখিবে। প্রণায়াম অভ্যাস বুকের ভিতর সচ্ছলতা ভাব প্রকাশ না পাইলে, বুকের এপাশে ওপাশে চিনচিনে অনুভূত হইলে প্রাণায়াম অভ্যাসে কিছু দোষ ত্রুটি হইতেছে বুঝিতে হইবে। সে ক্ষেত্রে প্রাণায়াম বন্ধ রাখিয়া গুরুর পরামর্শ লওয়া উচিত। বৃদ্ধ রুগ্ন ও ৭ বছর হইতে যে কোন বয়সের ছেলে মেয়েরা প্রাণায়াম করিতে

পারে। বিধিগত ভাবে প্রমাণিত হইযাছে বয়স্ক লোকের প্রাণায়াম বেশী প্রয়োজন। প্রাণায়াম মানুষকে দীর্ঘায়ু প্রদান করে। দৈহিক শক্তি ও বাহ্যিক পেশীবহুল দেহ বর্দ্ধিত করা প্রাণায়ামের উদ্দেশ্য নহে। ইহা আত্মিক পদ্ধতি যাহা শরীরের স্নায়ু ও গ্রন্থি সমূহকে উপযুক্ত মর্যাদায় স্বাস্থ্যবান করিয়া রাখে এবং তাহা বর্দ্ধিত করে। দেহকে সব সময় মলাদি মুক্ত রাখিতে চেষ্টা করিবে। শরীর যদি যথোপচিত মলাদি মুক্ত না থাকে তবে প্রাণায়াম অভ্যাসে বিঘ্ন সৃষ্টি করিবে। পেশী পুষ্ট দেহ রোগাদি আক্রমণে ব্যর্থ হয়। সে কারণে প্রায়ই দেখা যায় বড় বড় পালোয়ানেরা অকাল মৃত্যুতে পতিত হয়, কিন্তু প্রাণায়াম অকাল মৃত্যু প্রতিহত করে। আমরা আগেই বলিয়াছি যৌগিক প্রাণায়াম পাশ্চাত্য প্রাণায়াম অপেক্ষা অধিক ফলপ্রদ কারণ সেখানে পরিপূর্ণভাবে পূরক, কুম্ভক, রেচক, শূন্যকের স্থান বিদ্যমান।

প্রাণায়ামে সুষুম্নানাড়ি অধিকতর প্রাণদায়ী হইয়া ওঠে। ফলে ক্ষারধর্ম খাদ্য ও অম্লধর্মী খাদ্য দেহকে ধারণ করিতে অধিকতর সাহায্য করে। মাংসাশী খাদ্যাদি সাময়িক ভাবে দেহকে প্রফুল্ল ও উজ্জ্বল রাখিতে সক্ষম হয় বটে কিন্তু দেহকে সম্পূর্ণ নিরোগ রাখিতে নিরামিষ খাদ্য অধিকতর বাঞ্ছনীয়। নিরামিষ খাদ্য দেহে বায়ু ধারণের পক্ষে অধিকতর সাহায্যকারী। নিরামিষভোজী মানুষেরা যদি মুক্ত বায়ুতে ও পরিস্কার সূর্যের আলোতে বাস করিতে পারে তাহা হইলে প্রাণায়াম অভ্যাসে সেই সমস্ত মানুষেরা নিরোগ দেহ ও দীর্ঘায়ু লাভ করিতে সক্ষম। সুতরাং উপরেরে যে সমস্ত কথা লিপিবদ্ধ হইল বিধি নিষেধে ও বিধি পালনে তাহা সঠিক অনুসরণ করিয়া সমস্ত মানবকুল প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। যদি দেহ প্রচণ্ড পরিমাণে শ্লেষ্মা যুক্ত থাকে তাহা হইলে সে সমস্ত ব্যক্তিরা পূর্বাহ্নে কিছুক্ষণ কপাল ভাতি ও ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম অভ্যাস করিয়া লইলে ভাল হয়। পূর্বেই বলা হইয়াছে প্রাণায়াম হীন যোগাসন শিরহীন মস্তক সমতুল্য। যে কোন প্রাণায়ামই আমরা অভ্যাস করি না কেন তাহা লঘু প্রাণায়ামই হোক, রেচর প্রাণায়ামই হোক বা সহজ প্রাণায়ামই হোক অভ্যাস করিবার পূর্বে দেহকে সম্পূর্ণ জড়তা ও ক্লান্তি মুক্ত করিয়া লইবে। মনকে প্রফুল্ল রাখিতে চেষ্টা করিবে ও কদাচ কাহারও উপর বৈরী ভাবাপন্ন হইয়া উঠিবে না। এইরূপ করিতে পারিলে বা সম্ভব হইলে প্রাণায়ামের ফললাভে কখনও বঞ্চিত হইবে না। প্রাণবায়ু আহরণে (Vital Air) দীর্ঘদিন প্রাণায়ামের অভ্যাস প্রয়োজন। তাহা হইলে জীবকোষ সহসা পচন ধরে না।

যোগাসন নিয়ম বিধি

প্রশ্ন ঃ

(১) কত বয়সে যোগাসন আরম্ভ করা যায় ?

(২) কত বয়স অবধি যোগাসন করা যেতে পারে ?

(৩) যোগাসন করার প্রশস্ত সময় কখন ?

(৪) সব মানুষের সব বয়সে সব রকম যোগাসন অভ্যাস করা কি বিধেয় ?

(৫) যোগাসন বলতে আমরা কি বুঝি ?

(৬) ছেলে ও মেয়েদের যোগাসন কি একই পর্যায়ের ?

(৭) যোগাসন অভ্যাস করার স্থান ও পরিবেশ কিরূপ হবে ?

(৮) যোগাসনের আসন কিরূপ হওয়া উচিত ?

(৯) শরীর অসুস্থ হলে কি যোগাসন অভ্যাস করা বিধেয় ?

(১০) বই দেখে আসন করা কি উচিত ?

(১১) আসন আরম্ভের প্রাক্কালে আপন—গুরুর কি কোন প্রয়োজন আছে ?

(১২) প্রাণায়াম ও আসন কি অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত ?

(১৩) যোগাসন ও যোগব্যায়াম এই দুটির মধ্যে পার্থক্য কি ?

(১৪) যোগাসন আরম্ভ করার পূর্বে কি কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে হবে ?

(১৫) যোগাসন করার পক্ষে কিরূপ পোশাক পরিচ্ছদ হওয়া বাঞ্ছনীয় ?

(১৬) যোগাসন কি খালিপেটে করতে হয় ? ভরাপেট থাকলে কি ক্ষতি করবে ?

(১৭) যোগাসন করার পূর্বে ডাক্তারী পরীক্ষা কি বিশদভাবে করা উচিত ?

(১৮) ডাক্তারের পরামর্শ মত যোগাসন আরম্ভ করা কি বাঞ্ছনীয় ?

(১৯) যোগাসন কি সম্পূর্ণ একাকী করতে হয় ? সমষ্টিগতভাবে যোগাসন করলে ফললাভে কি বিঘ্ন ঘটে ?

(২০) দেহের Anatomical background ঠিকমত শিক্ষা না করে যোগাসন অভ্যাস করা কি উচিত ?

যোগাসন নিয়ম বিধি

যোগাসন আরম্ভ করার পূর্বে কিছু নিয়মবিধি অবশ্যই মানতে হয়।

(১) কত বয়সে যোগাসন আরম্ভ করা যায় ?

—সাত বৎসর বয়সের নীচে যোগাসন করতে নেই। কারণ তখন শিশুদেহের হাড়ের গঠন সম্পূর্ণভাবে শক্ত সমর্থ হয় নি।

(২) কত বয়স অবধি যোগাসন করা যেতে পারে ?

—ঊর্ধ্ব বয়সসীমা বলতে যোগাসনের কিছু নেই। অল্প বয়স থেকে যোগাসন আরম্ভ করলে দেহে Metabolic change আস্তে আস্তে হয় বলে এবং তা আয়ত্তাধীন থাকে বলে ৮০ বৎসর বয়স ঊর্ধ্বেও যোগাসন করা সম্ভব।

(৩) যোগাসন করার প্রশস্ত সময় কখন ?

—প্রধানত প্রাতঃকালেই যোগাসন অভ্যাস শ্রেয়। কিন্তু যোগাসন করার কোন বাঁধাধরা সময় না থাকলেও চলে। সকাল, সন্ধ্যে, দুপুর, রাত যে কোন সময় যোগাসন করা যায়। শুধু খেয়াল রাখতে হবে পেটে যেন বেশী খাদ্য না থাকে।

(৪) সব মানুষের সব বয়সে সব রকম যোগাসন অভ্যাস করা কি বিধেয় ?

—না, কত প্রকার আসন যে আছে তা গুণে বলা সম্ভব নয়। শাস্ত্র মতে ৮৪ লক্ষ আসনের নিদান আছে। কিন্তু ৮৪ লক্ষ আসন এক মানবজীবনে করা সম্ভব নয়। যদি ৮৪ টা আসন মানব জীবনের কল্যাণের জন্যে বেছে নেওয়া যায় তাই যথেষ্ট। কিন্তু এই ৮৪ টা আসনও সব বয়সের সব মানুষ করতে অক্ষম। সে কারণে কার পক্ষে কি আসন প্রযোজ্য তা অভিজ্ঞতার উপর বেছে নিতে হবে।

(৫) যোগাসন বলতে আমরা কি বুঝি ?

—যোগ মানে Adding, আমাদের দেহে ও মনে কিছু যোগ করতে হবে। আবার মোটা মোটা মানুষদের যোগের দ্বারা কিছু বিয়োগ করতে হবে। এই সংজ্ঞার উপর বিশিষ্ট ভঙ্গীমায় বসলে বা অবস্থান করলে তাকে আসন বলে। সুতরাং যোগাসন বলতে আমরা একেই বোঝাচ্ছি। আধ্যাত্মিক মতে যোগ মানে মনঃসংযোগ মনের উন্নতির জন্যে মনকেও Cosmic Power এর সঙ্গে যদি কোন সংযোগ স্থাপন করা সম্ভব হয় তাকেও যোগাসন বলে। দেহধারণের জন্য যে বায়ুর প্রয়োজন হয় তার সঙ্গে vital air বা অদৃশ্য শক্তির সংযোগকে যোগাসন বলে।

(৬) ছেলে ও মেয়েদের যোগাসন কি একই পর্যায়ের ?

—হ্যাঁ, প্রকৃতপক্ষে যৌগিক আসনের কোন প্রক্রিয়ার পার্থক্য নরনারীর জন্য আলাদাভাবে নেই। সব ছেলেমেয়েরাই সব রকম আসন অভ্যাস করতে পারে। মেয়েদের দেহ গঠনের যে পার্থক্য বিদ্যমান তা মেয়েদের কোন কোন শারীরিক অবস্থার হেরফেরের জন্য, তাই সব রকম আসন প্রযোজ্য না হতেও পারে। যথা— সন্তান সম্ভাবনা দেখা দিলে, মাসিক ঋতুমতী হলে, সন্তান হওয়ার পর কিছুকাল পর্যন্ত—এই সমস্ত পরিবেশে যোগাসন নিয়ম পদ্ধতি পুরুষদের থেকে সম্পূর্ণ আলাদা হবে।

(৭) যোগাসন অভ্যাস করার স্থান ও পরিবেশ কিরূপ হবে ?

—খোলা জায়গায় যোগাসন করতে হয়। খুব ঝড়ের বেগে যেখানে বায়ু বয় সেখানে যোগাসন করতে নেই। প্রাণায়ামের মাধ্যমেই যোগাসন করতে হয় বলে ঝড়ো হাওয়া যোগাসনে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। ঘরের মধ্যে যোগাসন করার শ্রেষ্ঠ স্থান। কিন্তু সে ক্ষেত্রে দরজা জানলা সম্পূর্ণ খোলা রাখবে। মুক্ত উঠোনে, প্রাঙ্গণে, ছাদে আসন করা যেতে পারে। কিন্তু খুব ঠাণ্ডা হাওয়া গায়ে লাগানো উচিৎ নয়। গ্রীষ্মকালে খালি গায়ে এবং শীতকালে পাতলা পোশাকে যোগাসন শ্রেয়। খুব বেশী যেখানে গণ্ডগোল ও চেঁচামেচি হয়, সেসব স্থান যোগাসনের পক্ষে পরিত্যাজ্য।

(৮) যোগাসনের আসন কিরূপ হওয়া উচিত ?

—মেঝের উপর দুভাজ করে কম্বল পেতে নিলে ভাল হয়। কাঠের পাটাতনের উপর পাতলা তোষক ও সতরঞ্চি বিছিয়ে যোগাসন অভ্যাস করা ভাল। মনে রাখবে যোগাসনের বিছানা কদাপি যেন নরম না হয়। আবার খুব শক্তও যেন না হয় যাতে গায়ে আঘাত লাগতে পারে। নরম বিছানায় বা যে বিছানায় আমরা শয়ন করি সে বিছানায় কদাচ যোগাসন অভ্যাস করবে না। মনে রাখবে যার উপর যোগাসন অভ্যাস করছি তা পরিষ্কার ও শুচিতাপূর্ণ যেন হয়।

(৯) শরীর অসুস্থ হলে কি যোগাসন অভ্যাস করা বিধেয় ?

—না, তবে বুঝতে হবে শরীর বলতে আমরা কি বুঝি। প্রথমেই মনে রাখতে হবে শরীরে যদি কোন তাপাঙ্ক থাকে তাহলে যোগাসন হতে বিরত থাকবে। Temperature দেহ নিয়ে আসন অভ্যাসে temperature বৃদ্ধি পাবে, দেহ অসুস্থ হবে। অতিরিক্ত বমি পায়খানা হলে আসন করবে না। শরীরে Pox দেখা দিলে আসন অভ্যাস করবে না। শরীরে অতিরিক্ত খোস পাঁচরা ও এক্সিমার ঘা প্রচণ্ডভাবে ছড়িয়ে পড়লে আসন অভ্যাস করবে না। যদি দেখ সুস্থ শরীরে দেহের কোন সংযোগস্থলে মাংসপেশীতে আঘাত লেগেছে তাহলে আসন অভ্যাস করবে না।

(১০) বই দেখে আসন করা কি উচিত ?

—বই পড়া উচিত কিন্তু আসন করা উচিত নয়। কার পক্ষে কিরূপ আসন প্রযোজ্য, তা ইদানিং বইতে পুরোপুরি লিপিবদ্ধ থাকে না। আসনের গুণাগুণ বইতে পড়লেই আমাদের প্রলুব্ধ করতে পারে। সেজন্য তার পরবর্তী ফলের জন্য আশান্বিত হই। কিন্তু তা করা উচিত নয়।

(১১) আসন আরম্ভের প্রাক্কালে আসন-গুরুর কি কোন প্রয়োজন আছে ?

হ্যাঁ আছে। গুরুর সাহায্য ছাড়া অভ্যাস কিছুটা বিপদজ্জনক। বই পড়ে সম্যক জ্ঞান আহরণ করা হলেও তার বিজ্ঞান সম্মত প্রয়োগ বিধি গুরু ছাড়া সম্ভব নয়। কারণ গুরুই ঠিক ঠিক বলতে পারেন রোগ ও শরীরের পরিপ্রেক্ষিতে কি আসন করা দরকার। কোন আসন আগে করতে হবে এবং কোন আসন পরে করতে হবে। তার বিচার কোন বইতে লেখা থাকে না। সে কারণ গুরুর প্রয়োজন আছে। সাধারণতঃ আসন আরম্ভের সময় বসে করতে হয়। পরবর্তী প্রক্রিয়াগুলো চিৎ হয়ে শুয়ে করতে হয়। এবং আসন শেষ করতে হয় উপুড় হয়ে। সাধারণতঃ আট থেকে দশটি আসন এভাবে করতে হয়।

(১২) প্রাণায়াম ও আসন কি অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত ?

—হ্যাঁ, প্রাণায়ামহীন আসন শিবহীন যজ্ঞ। প্রাণায়াম ছাড়া আসন সম্পূর্ণ হয় না। আসন করার প্রাক্কালে প্রাণায়াম কিছুটা করে নিতে হয়। আসন এর মধ্যে প্রাণায়ামকে অঙ্গাঙ্গিভাবে যুক্ত করতে হয়। তাহলে আসনের ফললাভ অধিকতর হবে। প্রাণায়াম বলতে আমরা কি বুঝি তা অন্য পরিচ্ছেদে বিস্তারিত আলোচিত হয়েছে।

(১৩) যোগাসন ও যোগব্যায়াম এই দুটির মধ্যে পার্থক্য কি ?

—শ্রদ্ধা ও বিশ্বাসের সঙ্গে যৌগিক ব্যায়াম ও যোগাসন করতে হয়। সতর্কতা ও সাহস অবলম্বনপূর্বক যৌগিক ব্যায়াম ও যোগাসন অভ্যাস করবে। যোগাসন Static যার কোন Movement নেই। যোগব্যায়াম Dynamic যার Movement আছে। যোগের কোন আসনে যদি Movement থাকে তাকে যোগব্যায়াম বলে। যোগের কোন আসনে যদি Movement না থাকে তাকে যোগাসন বলে না। যেমন পদ্মাসন একটি যোগাসন। স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে এই আসন করতে হয়। নৌকাসন করে যদি পেটের উপর শরীরটাকে দোলানো যায়, যেমন নৌকাসন রোলিং —এই প্রক্রিয়াকে যোগব্যায়াম বলে।

(১৪) যোগাসন আরম্ভ করার আগে কি কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে হয় ?

এটা একটা বহুমুখী প্রকল্প। কেউ কেউ বলেন, যোগাসন করার আগে কিছুটা ব্যায়াম করে নিতে হয়। আবার কেউ কেউ বলেন, যোগাসন করে ব্যায়াম করতে হয়। প্রথম মতবাদ আংশিক সত্য কিন্তু দ্বিতীয় মতবাদ সবটাই সত্য। কারণ পরিমিত ব্যায়াম করলে শরীরের রক্ত দ্রুত চলতে থাকে। সেক্ষেত্রে যোগাসনে বসলে র' চলাচলের ব্যাঘাত সৃষ্টি হওয়াই স্বাভাবিক। এতে দেহের ক্ষতি সাধিত হয়, কিন্তু যোগাসন করার পর ব্যায়াম করলে সেরূপ ক্ষতির সম্ভবনা থাকে না। কিন্তু শরীর কিছুটা Warm-up করে করলে আসনের সুবিধে হয়। এর জন্য প্রাণায়াম করাই শ্রেয়। প্রাণায়ামে মৃদু ব্যায়ামের উৎপত্তি হয়। এবং এর জন্য আসন করার পথ প্রশস্ত হয়।

(১৫) যোগাসন করার পক্ষে কিরূপ পোশাক-পরিচ্ছদ হওয়া বাঞ্ছনীয় ?

—যত হালকা ধরনের পোশাক হবে ততই ভাল। ছেলেরা Swimming Costume বা ঐ জাতীয় টাইট কিছু পরিধান করবে। দেহে একটা সাধারণ গেঞ্জি থাকলেও চলে। মেয়েদের Swimming Costume বা টাইট বেনিয়াম বা ফুল ড্রয়ার উপযুক্ত পোশাক। বিশেষতঃ মেয়েদের পোশাক এমন হওয়া উচিত যেন কোন অবস্থাতেই শরীরকে চেপে না ধরে।

(১৬) যোগাসন কি খালিপেটে করতে হয়? ভরা পেট থাকলে কি ক্ষতি করবে ?

—সকালে যোগাসন করলে খালিপেটেই প্রশস্ত। ঘুম থেকে উঠে প্রাতঃকৃত্য সমাপন পূর্বক যোগাসন অভ্যাস বিধেয়। প্রাতঃকৃত্য বলতে আমরা কি বুঝি ? মল মূত্র ত্যাগ, দন্ত মাজন, হাত পা প্রক্ষালন বা স্নান। এর পর যোগাসন করার পূর্বে এক গ্লাস জল পান বিধেয়। দিনের অন্যান্য অংশে যোগাসন করার প্রয়োজন হলে বা সন্ধ্যার পর যে কোন সময় প্রয়োজন হলে খেয়াল রাখতে হবে ভরা পেটের অন্তত তিনঘন্টা পরে যোগাসন বসতে হবে এবং মল মূত্রাদি ত্যাগ করে নেবে। যদি টিফিন জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন বোধ করা হয় তবে অন্ততঃ এক ঘণ্টা পূর্বে তা সমাপন

করবে। এ ক্ষেত্রেও মলমূত্রাদি ত্যাগ করে নেবে। ভরা পেটে যোগাসন কদাচ করবে না। এতে অযথা উদ্‌গার সৃষ্টি করবে এবং কারণে অকারণে বমি হবার সম্ভাবনা থাকবে। ভরা পেটে যোগাসন করা যায় না। খাদ্য হজমের জন্য রক্ত সেখানেই ব্যস্ত থাকবে। যোগাসনের মূল কেন্দ্রে বাড়তি রক্ত পাওয়া যাবে না।

(১৭) যোগাসন করার পূর্বে ডাক্তারী পরীক্ষা বিশদভাবে করা কি উচিত?

—হ্যাঁ আসন করার পূর্বে সাধারণতঃ নিম্নলিখিত অবস্থাগুলি ডাক্তারী পরীক্ষার দ্বারা জেনে নিলে ভাল হয়।

(ক) Pressure. (খ) Sugar. (গ) চোখের Power. (ঘ) Haemo Globine. (ঙ) মূত্র ও মল। (চ) Heart-beat. (ছ) Eusinophils Blood colost. (ঝ) এবং শরীরের সাধারণ অবস্থা।

(১৮) ডাক্তারের পরামর্শ মত যোগাসন আরম্ভ করা কি বাঞ্ছনীয়?

—অত্যন্ত সুখের বিষয় এই যে, আধুনিক ডাক্তাররা যোগাসন পছন্দ করছেন। কারণ যোগাসন বৈজ্ঞানিক ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত। সেজন্য যোগাসন আরম্ভ করার পূর্বে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া অত্যন্ত প্রয়োজন। ডাক্তাররাই দেহের সঠিক অবস্থা ব্যাখ্যা করতে সক্ষম।

(১৯) যোগাসন কি সম্পূর্ণ একাকী করতে হয়? সমষ্টিগত ভাবে যোগাসন করলে কি ফললাভে বিঘ্ন ঘটে?

—হ্যাঁ। একাকী যোগাসন করলে মনঃসংযোগের যথেষ্ট সুযোগ থাকে। যেটুকু সময় যোগাসন করা উচিত সেটুকু সময় ঠিক থাকে। যোগাসনের পরে যে শবাসন করার বিধি আছে তার সময়ও ঠিক রাখা সম্ভব হয়। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রেও দেখা গেছে যোগাসনের সময়টা মনঃসংযোগ দ্বারা ঠিক রাখা সম্ভব হলেও শবাসনের সময়টা ঠিক রাখা যাচ্ছে না। শরীরের শিরা উপশিরায় যে ক্লান্তি আসে শবাসনে তা দূর করার নিমিত্ত যেটুকু সময় দেওয়া দরকার তার অধিক হয়ে যায়। অনেক ক্ষেত্রে যোগী ঘুমিয়ে পড়ে, যা যোগাসনের পক্ষে ক্ষতিকর। একাকী যোগাসনের ঐটুকুই অসুবিধে কিন্তু নিষ্ঠা, মনঃসংযোগ ও ফললাভ অধিক পাওয়া যায়। সমষ্টিগতভাবে যোগাসন করলে ফললাভে কিঞ্চিত বিঘ্ন ঘটলেও সকলে মিলে যোগাসন অভ্যাস করার দরুন একটা আলাদা প্রাণশক্তি সঞ্চারিত হতে দেখা যায়। কেউ কোন রকম ফাঁকি দিচ্ছে কিনা বা কষ্টসাধ্য আসনকে কোনমতে করে এড়িয়ে যাচ্ছে কিনা বা অধিক সময় শবাসনে আছে কি না সমষ্টিগত যোগাসনে এগুলো ধরা পড়ে যায়। উভয় ক্ষেত্রেই কিছু না কিছু সুবিধা অসুবিধা আছে। তবে প্রথম জীবনে সমষ্টিগত ভাবে যোগাসন করাই শ্রেয়। বয়স বাড়ার সাথে সাথে একক যোগাসনে চলে গেলে কোন ক্ষতি নেই। সুতরাং অবস্থা ভেদে এই দুই প্রকার প্রক্রিয়াই প্রযোজ্য।

(১৯) দেহের Anatomical background ঠিকমত শিক্ষা না করে যোগাসন অভ্যাস করা কি উচিত?

—না, কখনই না। অনেক সময় যোগাসন করা অত্যন্ত প্রয়োজন হয়ে পড়ে। সে ক্ষেত্রে কোনও গুরুর সান্নিধ্য নেওয়া উচিত। গুরু এই সমস্ত বিষয়ে পূর্ব থেকেই ওয়াকিবহাল আছেন। গুরুর জ্ঞানের যথাযথ সদ্ব্যবহার করে নিতে হয়। anatomy শিক্ষা করে যোগাসন অভ্যাস করতে গেলে অনেক সময় নষ্ট হয়ে যাবে। গুরুর কাছে লিপিবদ্ধ অনুদান গ্রহণ করে যোগাসন অভ্যাস করতে থাকবে এবং অভ্যাস করার ফাঁকে ফাঁকে দেহতত্ত্ব ও দেহযন্ত্রের বিশদ জ্ঞান আহরণ করতে থাকবে। তাহলে যোগাসনের কি কি উপকারিতা এবং কেনই বা প্রযোজ্য হল তা বুঝতে কোন অসুবিধে হবে না। আমাদের শরীরে যে সমস্ত রোগের প্রাধান্য দেখা যায় তা হয় কোন গ্ল্যাণ্ডের উপর, কোন মাংসপেশীর উপর, কোনও যন্ত্রের উপর, কোনও অস্থির উপর এবং সর্বোপরি দেহের উপর বর্তাতে থাকে। সেই সমস্ত রোগরাজী নিরাময় করতে হলে এদের কার্যকারীতা জানতে হবে। বিভিন্ন ধরনের শরীরের জন্য বিভিন্ন প্রকার যোগাসনের বিধান আছে। দেহতত্ত্বের সম্যক জ্ঞান না থাকলে আসন প্রয়োগ বিধি ভয়ঙ্কর হতে পারে। যে কারণেই যোগাসন করার প্রাক্কালে বা সাথে সাথেই theoritical knowledge ও anatomy শিক্ষার অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিদ্যমান। নিছক কতকগুলো আসন প্রক্রিয়া শিখলেই যোগাসন করা বা করানোর জ্ঞান সম্পূর্ণ হল না। বায়ু, পিত্ত ও কফ আমাদের দেহে কিরূপ প্রয়োজন আছে বা না আছে, এর সম্যক ভিত্তি, দেহতত্ত্ব জ্ঞান না থাকলে হৃদয়ঙ্গম করা সম্ভব নয়। বিশিষ্ট কোন রোগ দেহের কোন অঙ্গে আক্রমণ করেছে বা কি ধরনের অসুবিধা দেহের মধ্যে সৃষ্টি হচ্ছে তাদের প্রতিকারার্থে নিজের দেহের প্রতি সম্যক জান থাকা অধিকতর প্রয়োজন নতুবা রোগ নিয়াময় করা সম্ভব হয় না। ইংরাজীতে একটা কথা আছে, Strike the "Hammer to the right point' সেজন্যই দেহের anatomical back ground ঠিকমত শিক্ষা না করে যোগাসনে পদক্ষেপ বিপরীত ফল ঘটাতে পারে।

যোগাসন তালিকা

কিংবদন্তী ৮৪ লক্ষ যোগাসনের মধ্যে মানবকল্যাণের জন্য কতিপয় যোগাসন-এর নাম লিপিবদ্ধ করলাম। ক্রিয়াযোগের, যথা—হটযোগের এই আসনগুলো মানবজীবনের প্রায় সব রোগেরই প্রতিরোধ করার ক্ষমতা রাখে।

১। অর্ধচক্রাসন ২। অর্ধচন্দ্রাসন ৩। অর্ধমৎস্যেন্দ্রাসন ৪। অর্ধকূর্মাসন ৫। অর্ধ হলাসন ৬। অঙ্গুষ্ঠাসন ৭। অষ্টাঙ্গ নমস্কারাসন ৮। অশ্ব সঞ্চালনাসন ৯। অর্ধ বদ্ধ পদ্মাসন ১০। অর্ধ শলভাসন ১১। অর্ধ ধনুরাসন ১২। অর্ধ পবনমুক্তাসন ১৩। অর্ধ ত্রিকোনাসন ১৪। অর্ধ মণ্ডুকাসন ১৫। অর্ধ পদ্মাসন ১৬। অর্ধ শবাসন ১৭। অর্ধ বৃশ্চিকাসন ১৮। অর্ধ-পদ্মপশ্চিমোত্তানাসন ১৯। অর্ধ পদাসন ২০। অর্ধাসন ২১। অঞ্জনেয়াসন ২২। আকর্ণ ধনুরাসন ২৩। আনন্দ মন্দিরাসন ২৪। উত্থিত কূর্মাসন ২৫। উৎকটাসন ২৬। উত্থিত হস্তভুজাসন ২৭। উগ্রাসন ২৮। উত্থিত মণ্ডুকাসন ২৯। উত্থিত পদ্মাসন ৩০। উত্থান বা উত্থিত পদাসন ৩১। উপবিষ্ট পবন মুক্তাসন ৩২। উত্থিত সমকোনাসন ৩৩। উত্থিত বিবেকাসন ৩৪। উপবিষ্ট শীর্ষাসন ৩৫। উষ্ট্রাসন ৩৬। উর্ধ্ব পদ্মাসন ৩৭। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন ৩৮। উর্ধ্ব সর্বাঙ্গাসন বা পদ্ম সর্বাঙ্গাসন ৩৯। কারাসন ৪০। একপাদ চক্রাসন ৪১। একপাদ শিবাসন ৪২। এক হস্ত ময়ূরাসন ৪৩। এক হস্ত ভুজাসন ৪৪। এক পদাসন ৪৫। একপাদ শলভাসন ৪৬। এক-পাদ বৃক্ষাসন ৪৭। ওঙ্কারাসন ৪৮। কৃষ্ণাসন ৪৯। কপোতাসন ৫০। কাণ্ড পিঠাসন ৫১। কর্ণপৃষ্ঠে জান পক্ষাসন ৫২। কূর্মাসন ৫৩। কুক্কুটাসন ৫৪। কর্ণ পিড়াসন ৫৫। গ্রীবাসন বা স্তম্ভরাসন ৫৬। গরুড়াসন ৫৭। গোমুখা-সন বা পৃষ্ঠে গোমুখাসন ৫৮। গর্ভাসন ৫৯। গোমুখ পশ্চিমোত্তানাসন ৬০। গুপ্তাসন ৬১। গোবিন্দাসন ৬২। গোরক্ষাসন ৬৩। চক্রাসন ৬৪। চতুষ্পদাসন ৬৫। চিত্তাসন ৬৬। চতুর মুখ কোনাসন ৬৭। জানু শিরাসন বা জানুলগ্নাসন ৬৮। ত্রিকোনাসন ৬৯। তির্যক সর্বাঙ্গাসন ৭০। ত্রিভুজাসন ৭১। তোলাঙ্গুলাসন ৭২। ত্রিশূলাসন ৭৩। তিতিভাসন ৭৪। দণ্ডায়মান জানুশিরাসন ৭৫। দ্বিপদ শিরাসন ৭৬। দক্ষিণাপদ শীর্ষাসন ৭৭। দক্ষিণা পদাসন ৭৮। দ্বিপদ শীর্ষাসন বা পূর্ণ শীর্ষাসন ৭৯। দক্ষিণাপদ পশ্চিমোত্তানাসন ৮০। দক্ষিণাঙ্গুষ্ঠাসন ৮১। দক্ষিণা-ত্রিকোনাসন ৮২। পূর্ণ ধনুরাসন ৮৩। একপাদ ধনুরাসন ৮৪। ধনুরাসন ৮৫। নৌকাসন ৮৬। নটরাজাসন ৮৭। নমস্কারাসন ৮৮। পদ্মাসন ৮৯। পবনমুক্তাসন ৯০। পশ্চিমোত্তানাসন ৯১। পদহস্তাসন ৯২। পদাঙ্গুষ্ঠাসন ৯৩। প্রার্থনাসন ৯৪। প্রণামাসন ৯৫। পূর্ণসুপ্ত বজ্রাসন ৯৬। পদ্ম

জানুশিরাসন ৯৭। পদ্ম ময়ূরাসন বা বদ্ধ ময়ূরাসন ৯৮। পর্বতাসন ৯৯। পূর্ণ ভুজঙ্গাসন ১০০। বজ্রাসন ১০১। বদ্ধ পদ্মাসন ১০২। ব্যাঘ্রাসন ১০৩। বিপরীত ধনুরাসন ১০৪। বিপরীত করণী মুদ্রা (আসন) ১০৫। বৰ্দ্ধ শীর্ষাসন ১০৬। বৃশ্চিকাসন ১০৭। বিভক্তি উত্থিত পদাসন ১০৮। বকাসন ১০৯। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন ১১০। বক্রাসন ১১১। ভুজাসন ১১২। ভদ্রাসন ১১৩। ভুজাঙ্গাসন বা সর্পাসন ১১৪। ভেকাসন বা মণ্ডুকাসন ১১৫। মহামুদ্রা-(আসন) ১১৬। মর্কটাসন ১১৭। মৎস্যাসন ১১৮। মৎস্যেন্দ্রাসন ১১৯। মকরাসন ১২০। কূর্মাসন ১২১। ময়ূরাসন ১২২। মুক্ত হস্ত শীর্ষাসন ১২৩। মুক্ত পদ্মাসন ১২৪। মুক্তাসন ১২৫। যোগদন্ত আসন ১২৬। যোগাসন ১২৭। যোগ মুদ্রা (আসন) ১২৮। যোনি আসন ১২৯। যোগ নিদ্রাসন ১৩০। বৃক্ষাসন ১৩১। বেকাসন ১৩২। বিভক্তপদ জানুশিরাসন ১৩৩। বধ পদ্মাসন যোগমুদ্রা ১৩৪। বন্ধ হলাসন বা ১৩৫। পদ্ম হলাসন ১৩৬। বাবাসন ১৩৭। বৃদ্ধাসন ১৩৮। বাতা [illegible]নাসন ১৩৯। শ[illegible]ন পাশ্চমোথানাসন ১৪০। শ[illegible]র্যাসন ১৪১। শ[illegible]সন ১৪২। শ[illegible]ভাসন ১৪৩। শশাঙ্গাসন ১৪৪। [illegible] আসন বা [illegible] আসন ১৪৫। শবাঙ্গুষ্ঠাসন ১৪৬। [illegible] ১৪৭। [illegible] ধন [illegible] ১৪৮। সিদ্ধাসন ১৪৯। [illegible] ১৫০। [illegible] ১৫১। [illegible] ১৫২। [illegible] বজ্রাসন ১৫৩। [illegible] ১৫৪। [illegible] ১৫৬। [illegible] পদ্মাসন [illegible] ১৬০। [illegible] ১৬১। হস্ত [illegible] ১৬২। হস্ত পাদশাসন [illegible] ১৬৪। [illegible] ব্যাঘ্রাসন—বৃশ্চিকাসন ১৬৫। [illegible] ১৬৬। [illegible] বৃশ্চিকাসন ১৬৭। চক্র [illegible]ন—বৃশ্চিকাসন ১৬৮। [illegible] ১৬৯। অঙ্গুষ্ঠাসন—একপাদ অঙ্গুষ্ঠাসন ১৭০। [illegible] —পূর্ণ চন্দ্রাসন ১৭১। দণ্ডায়মান একপাদ শিরাসন ১৭২। একপাদ [illegible] অর্ধ চন্দ্রাসন ১৭৩। নক্রাসন ১৭৪। উত্থান [illegible] ১৭৫। উত্থান মণ্ডুকাসন ১৭৬। কাকাসন ১৭৭। প্রাণভাসন ১৭৮। [illegible] ১৭৯। বিক[illegible]সন ১৮০। অশ্বত্থনাসন ১৮১। শীর্ষা—কাকাসন ১৮২। ঝুলাসন ১৮৩। নাড়ীশুদ্ধি আসন ১৮৪। একপাদ ভুজঙ্গাসন ১৮৫। দ্বিপাদ ভুজঙ্গাসন ১৮৬। [illegible] জানুসম্প্রসারণ আসন ১৮৭। টডাসন ১৮৮। [illegible] আসন ১৮৯। একপাদ—স্কন্ধাসন ১৯০। ভগাসন ১৯১। প্রি[illegible]সন ১৯২। [illegible]সন ১৯৩। কলা ভৈরবাসন ১৯৪। কোদাল আসন ১৯৫। [illegible]কিরাসন ১৯৬। [illegible] পদ্মাসন ১৯৭। ত্রিবন্ধাসন

ভিটামিন

ভিটামিন পদার্থ অতিশক্তিসম্পন্ন গুণবিশিষ্ট। বহু প্রকার ভিটামিন আছে। এরা স্ব স্ব মহিমায় বিদ্যমান, এবং মানবদেহের organ ও group of organs-এ ক্রিয়াপাত করে। ভিটামিন মানবদেহ ধাতব পদার্থের ব্যবহারের উপর ক্রিয়া বিস্তার করে। শরীরে ধাতব পদার্থের—অনুপস্থিতে মানবদেহে ভিটামিনের কিছু করণীয় নেই। দেহে ধাতব পদার্থের অভাব হলে তাকে পূরণ করা আগে প্রয়োজন। কিছু ধাতব পদার্থের অভাব বা কিছু ভিটামিনের অভাব দেহকে অতটা কাহিল করতে নাও পারে। কিন্তু Endocrine glands-এর ঠিক ঠিক ক্রিয়াকলাপ মানবদেহে পরিপূরক ধাতব পদার্থ কতটা বিরাজমান তার উপর নির্ভর করে। তখনই ভিটামিনের উপকারিতা ও কাজ আমাদের উপকারে আসে। আর সেই সাথে দেহে প্রয়োজনীয় হরমোন বিস্তার লাভ করে। হরমোনের অভাবে দেহে বিস্তৃত, আলগা, ঢিলা শ্লথগতি, বোকা বোকা ভাব ও তেজহীনতা প্রকাশ পায়।

এখন মাত্র পাঁচ প্রকার ভিটামিন সম্বন্ধে কিছু কিছু বলব ঃ

ভিটামিন "A" ঃ এই ভিটামিন [illegible] তাপ সহ্য করতে পারে। ৯০ সেঃ [illegible] ও [illegible] ও এসিডে নষ্ট হয় না। ইহা জলে দ্রবীভূত হয় না, তেল-জাতীয় পদার্থে দ্রবীভূত। Alkalies এবং [illegible] নষ্ট করতে পারে। ভিটামিন A ও ভিটামিন D মাছের [illegible] বেশী মাত্রায় উপযুক্ত পাওয়া যায়। কড, হেলিবাট মাছের ক্ষেত্রে ভিটামিন A ৬ থেকে ৭ [illegible] ও ভিটামিন D থেকে ১ ভাগ ব্যবহারই শ্রেয়।

উপকারিতা ঃ চামড়া মসৃণ রাখে, খসখসে ভাব দূর করে। শরীরের স্বাভাবিক বাড় ও দৃষ্টিশক্তি বজায় রাখে। শ্বাসনালীর স্বাচ্ছন্দ্য বজায় রাখে। শরীরকে দৃঢ় মজবুত রাখে। প্রস্রাবের কোন অসুখ বা ঐ জাতীয় কোন বিপদে ফেলে না। সর্দি, কাশি, সহ্য ও দমন করতে সাহায্য করে।

"A" ভিটামিনের অভাবে ঃ শরীরের জবর জবর ভাব লেগেই থাকে, খড়ি ওঠা খড়ি ওঠা চামড়া, খোঁচা খোঁচা অল্প অল্প মাথায় চুল প্রকাশ পায়। মূত্র পাথুরী ও পিত্ত পাথুরী রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। দুর্বল পাকস্থলী, কমজোর সম্পন্ন দাঁত, রাত্রে চোখের দৃষ্টি-হীনতা এই সব রোগের প্রকাশ পায়।

ভিটামিন B_1—ইহা জলে দ্রবিভুত হয়। কিন্তু তৈলজাতীয় পদার্থে ইহা দ্রবিভুত হয় না। সাধারণ গরমে বা এসিডে ফুটলেও খুব বেশী নষ্ট হয় না। কিন্তু alkaline জাতীয় পদার্থে বেশী ফুটালে এর গুণ সম্পূর্ণ নষ্ট হয়। আমাদের সাধারণ রান্নার পদ্ধতিতে ভিটামিন B_1 নষ্ট হতে দেখা যায়। আমাদের দেহে

liver এ ভিটামিন B_1 প্রচুর দরকার। সুতরাং নিয়মিত এর ব্যবহার প্রয়োজন। ভিটামিন B_1 শরীরে অভাব দেখা দিলে ক্ষিদের উদ্রেক হয় না।

উপকারিতা ঃ হজম শক্তি বাড়ায়। যা আমরা খাই তা গায়ে গতরে লাগে। রোগ প্রতিরোধ করে, শরীরের growth বজায় রাখে। শিরা উপশিরার উপর এবং ওদের কার্যকারীতার উপর এর প্রভাব যথেষ্ট।

B_1 ভিটামিনের অভাবে ঃ Heart beat কমে যায়, ক্ষিদে কমে যায়, nervousness বাড়ে ও কর্মক্ষমতা কমতে থাকে। Adrenals ও Pancress গ্রন্থির দুর্বলতা দেখা ও তারা আয়তনে বৃদ্ধি পায়।

ভিটামিন B_2—ইহা জলে দ্রবিভূত হয়। সাধারণ এসিডে এর গুণ নষ্ট হয় না। গরম সহ্য করতে পারে, বাতাসে কষ্ট হয় না। কিন্তু সাধারণ রন্ধন কাজে alkaline জাতীয় পদার্থে এর গুণ নষ্ট হয়ে যায়। ভিটামিন B_2 ভিটামিন B_1 থেকে বেশী পরিমাণে ও সহসাই দেহ গ্রহণ করতে পারে। সেজন্য শরীরে মেদ বৃদ্ধি করে। খনিজ জাতীয় পদার্থ ও ভিটামিন B_2 বেশী মাত্রায় দেহ গ্রহণ করলে অতিরিক্ত মেদ বৃদ্ধি করে।

উপকারিতা ঃ সুঠাম স্বাস্থ্য চকচকে চামড়া প্রখর দৃষ্টি ভিটামিন B_2 বৃদ্ধি করে। Gastrointestinal tract এর স্বাস্থ্য ও কার্যক্ষমতা বজায় রাখতে ভিটামিন B_2 প্রয়োজন আছে, ও সহসাই দেহ গ্রহণ করতে পারে। সেজন্য শরীরে মেদ বৃদ্ধি করে। খনিজ জাতীয় পদার্থ-ও ভিটামিন B_2 বেশী মাত্রায় দেহ গ্রহণ করলে অতিরিক্ত মেদ বৃদ্ধি করে।

উপকারীতা ঃ সুঠাম স্বাস্থ্য চকচকে চামড়া, প্রখর দৃষ্টি ভিটামিন B_2 বৃদ্ধি করে। gastrointestinal tract এর স্বাস্থ্য ও কার্যক্ষমতা বজায় রাখতে ভিটামিন B_2 প্রয়োজন আছে।

B_2 ভিটামিনের অভাবে ঃ শরীরের growth নষ্ট করে। কর্মক্ষমতা ও শক্তি নষ্ট করে। চুলের অকাল পক্কতা দেখা দেয়, চুল পড়ে যেতে থাকে। হজমশক্তি ও শ্বাস প্রশ্বাসের দ্রুত অবনতি দেখা যায়। পায়খানা পরিষ্কার হয় না। জিভে ময়লা লেগেই থাকে।

ভিটামিন—C ঃ তৈল জাতীয় পদার্থে দ্রবিভূত হয় না। জলে হয়। Acid বা Alkalies দুটোকেই এ সহ্য করতে পারে। সাধারণ রান্না ক্রিয়া এ সহ্য করতে পারে। যদি Oxygen এর অপ্রাতুলতা থাকে, বায়ুশূন্য পাত্রে বা আধারে ঠাণ্ডা অবস্থায় এর গুণাগুণ নষ্ট হয় না। প্রধানত বা মূলত খুব বেশী Heat এ সহ্য করতে পারে না। ফলে এর প্রাতুলতা দেখা দেয় কিন্তু শুকনো ফলে এর গুণ হ্রাস পায়। vitamin C আমাদের দেহে প্রতিদিন ও প্রতিনিয়তই দরকার।

উপকারিতা ঃ দাঁত, হাড় তৈরী করে ; জীবাণু ধ্বংস করে। দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। Blood Vessels এর সুস্থতা বা অসুস্থতা ভিটামিন C বজায় রাখে।

C ভিটামিনের অভাবে ঃ এর অভাবে হাঁপানী রোগের সৃষ্টি, দ্রুত শ্বাস প্রশ্বাস চলা এবং হৃদ্‌পিন্ডের দ্রুত গতি বৃদ্ধি পায়। শরীরে সাধারণ দুর্বলতা দেখা দেয়। হৃদ্‌পিন্ডের রোগ বৃদ্ধি পায়। Peptic Ulcer, Deodenal Ulcer ইত্যাদি সৃষ্টি হওয়া, ভাঙা হাড় চট্ করে জোড়া না লাগা, adrenal function ঠিক ঠিক না হওয়া, গায়ে, হাতে, পায়ে, পায়ের তলায় প্রচন্ড ব্যথা অনুভব জনিত কষ্ট পাওয়া—এ সবই C-Vitamin-এর অভাবে।

ভিটামিন D ঃ ভিটামিন D জলে দ্রবিভূত হয়। কিন্তু তৈলজাতীয় দ্রব্যে দ্রবিভূত হয় না। Acid, Alkalies অথবা Air এর কোনটার সঙ্গেই বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে না। প্রখর সূর্য তাপে ইহা সহজেই ভিটামিন D_1 তে পরিণত হয়। calcium এর অবস্থান ভিটামিন D_1 পরিমাপ করে। অতিরিক্ত ভিটামিন D_2 শরীরকে অকর্মন্য করে, পেট ভাল যায় না। পাতলা পায়খানা করায়। হৃদ, লিভারে, ফুসফুসে, পাকস্থলীতে, মূত্রাশয়ে অস্বাভাবিক calcium পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়। মূলতঃ শরীরকে খারাপ করে।

উপকারিতা ঃ সতেজ পেশী গঠনে সহায়তা করে। দীপ্ত ও দৃঢ় দেহ গঠনে ভিটামিন D-এর প্রয়োজন আছে।

D ভিটামিনেরঅভাবে ঃ নরম ও নড়বড়ে হাড় ও শরীরের গঠনে লিকলিকে চেহারা, ব্যাঁকা মেরুদন্ড ধনুকের মত ব্যাঁকা পা, সরু সরু কব্জি, পায়রার মত বক্ষ পিঞ্জর দেহের এই সব গঠন হতে দেখা যায়।

ভিটামিন E ঃ ভিটামিন E, জলে দ্রবিভূত না। তৈলজাতীয় পদার্থে বা acids এও এর কোন প্রতিক্রিয়া নেই। রন্ধনে বা অতিরিক্ত গরমে এর ক্ষয় নেই।

উপকারিতা ঃ মাংস পেশী দৃঢ় করতে সহায়তা করে, কিন্তু অচিরাৎ ক্ষয় হয়ে যায়। সে কারণে ভিটামিন E সব সময়ই মজুত রাখতে হয়।

E—ভিটামিনের অভাবে ঃ মেয়েদের সন্তান ধারণে অসুবিধার সৃষ্টি করে। অনেক সময় miscarriage হ'তে দেখা যায় কি পুরুষ কি নারী। মাথার চুল ভাল গজায় না।

খাদ্যে ভিটামিন 'A'

Apricot
Asparagus
Cabbage
Carrot
Celery
Daudelion
Lethuce
Orange
Parsley
Prune
Spinach
Tomato
Honey

খাদ্যে ভিটামিন 'B_1'

Aspharagus
Cabbage
Carrot
Coconut
Grapefrint
Lemon
Parsley
Pineapple
Pome granate
Radish
Turnip leaf
Watereress

খাদ্যে ভিটামিন 'B_2'

Apple
Apricot
Cabbage
Carrot
Coconut
Daudelion
Grapefrint
Prune
Spinach
Turnif leaf
Watereress

খাদ্যে ভিটামিন 'C'

Cucumber
Grapefrint
Orange
Papaya
Parsley
Pineapple
Radish
Spinach
Tomato
Rhubarb
Turnih
Watercress Cabbage
Carrot,
Asparagus

ভিটামিন 'D', শাকশব্জিতে, কোন ফলমূলে, বা কোন cereals এ পাওয়া যায় না। মাখনে ভিটামিন 'D' পাওয়া যায়।

Cod liver oil এ ভিটামিন 'D' বেশ পাওয়া যায়।

Celery Lettuce Parsley Spinach
Turnipleaf Watereress Wheat germ

Published in the Sovenir 5th State Yoga Byayam championship 1977

Yoga Deep Breathing Resist Cancer and Cures Dreadful Diseases

Prof. ANIL KUMAR DAS
A.M.M.E. B.M.E. A.M.I.E (IND)
Jadavpur University
(Master of Asanas & Yogavayam Deep-Breathing)

Now the mankind throughout the world is getting a customary habit to practice yoga, to go deep into it, whether there lies one reality for the benefit of human body and mind. The scientific explanation of it is a question of a day, what are the changes it brings about the body of cells that reacts for curing without the help of medicine. Now-a-days people are getting and paying much interest upon the subject, and with an increasing number, people are practising yoga. General people are taking it, as a sport, lightly a game of staticposes, and beautiful postures bending their bodies as or stretching to the fullest and contesting for championships. But these are not the aspects of yoga. The underline and the basic meaning and prospects to be realised, otherwise it would be a ring of circus demonstration . And I apprehend the trend of yoga is going to that direction. If I put the question to the public to answer the great sayings—"Yoga Deep Breathing will take eighty years to make you sixty—" then the answer will be crystal clear to depict the fullest meaning of yoga and its variation.

Now come to the point to understand the word "YOGA". It is the union between the individual soul and the supreme soul and yoga shastra is based upon a sequence which teaches us the way of acquiring the occult knowledge, for modification and for the utility of the People. The vast subject is being popularised to the younger people to start with simple yoga known as KRIYA YOGA or HATA YOGA.

The main benefits may be summarised as follows :

1. Brings the emotions under control, the love and anger.

2. Increases the power of mental condition and concentration and agility.

3. Reduces excess fats. Controls cell's aggravation and maintain a beautiful boundary condition of the body line.

4. Banishes chronic constipation evaquation of the bowels very clear and cure rheumatism.

5. Relieves stomach upset and disorders.

6. Increases circulation of fluid in the arteries spine velocities maintained and keep the fluid' less viscous and the chord is kept elastic.

7. Reep the thyroid and para thyroid glands very healthy.

8. Joints—such as ankles knees and hips etc maintained very flexible.

9. The muscles of the body are kept very pliable and youthful appearance even in old age.

10. The spinal chord which is a vital part is kept flexible and durable etc. etc.

11. Avoids cardio—vascular disease etc. etc.

12. Conquest of old age through yogic exercises and more.

However in the small article whole of yoga, theory cannot be depicted —its philosophy and aim. The Hata yoga, the commoner application, the control of breath is the most important of it—knows as "pranayam". Hata is the combination of "Ha" means sun (ida nade) and "Tha" means the moon (pingala nadi). These are related to breathes, which flow through the left and right nostrils. Hata yoga can be conducted with various yogasans, Mudras and Bandhas and system of various Pranayam as towards health and longivity. It promulgates digestion and blood circulation throughout the body system. The internal organs such as heart, liver, spleen, pancreas, intestines, brain, lungs and the important ductless glands of the body in different places known as Endoctrine glands coming to the group, the thyroid para—thyroid, pituitary and the pineal glands in the brain are they very important for the health cycle and for the function of the body draws by nature. These are

to be kept profusely blood circulated to avoid their death and disability to function.

Conception of cancer the cause and origin is very remote to answer. But when attacked in any part of the body is beyond in control by any means of modern science. Cells aggravation in daily progress of life is inevitable and the decomposition of it,—for the lack of oxygen and insufficient blood circulation starts their death in the living human body may lead to a cancerous growth. If the oxygen is life, communication to all parts of the body is breathing mixing with blood to keep it less viscous spreading it throughout the body, then what are the processess to keep them pure and to maintain a constant supply in our huge and complicated body. Yoga Deep Breathing is the only such process. Detailed instructions regarding its technique, the poses of pranayam the sequence of breathing and its variations are to be learned and to be practised regularly to avoid Cancer.

India today requires a very healthy and strong race of men and women. Various factors are now responsible for our degenerations Regular practice and Judiciary valuable exercises, with rightful Pranayam (Deep Breathing) along with 'Sthiram Sukhom Asanam' definitely we will have a long way in regulating the race with a bright future of India.

There are innumerable of such Deep Breathing processess with a very few insertion of Deep Breathing I am concluding my article

Deep Breathig : process 1

Bajrasan Deep Breathing : Hands with plam—over the thigh will move up and down with the breathing sequence 4 : 1, 8 : 1, viz, Breathe in 4 sec, pause-1 sec, Breathe out 8 sec, pause,-1 sec, or in yoga language.

Purak—4 sec
Kunbhak—1 sec
Rechak—8 sec
Sunnyak—1 sec

Deep Breathing : process 2

Ardha—Supta Bajrasan Deep Breathing (4 : 1, 8 : 1) During breathing out, the forehead will touch the ground and while breathing in tbe body with folded palms over the back side of the head will lean backward to the maximum.

Deep Breathing : process 3

Ardha—Kurmasana Deep Breathing—(4 : 1, 8 : 1) Generally the repeatations are made 20—25 times of each type.

Deep Breathing : Process 4

Sitting bajrasan or on a arm chair with hands over the arms. This is know as stage Breathing :

(Bivakti Pranayam)

Breathe in (Sec)	Pause (Sec)	Breathe out (Sec)	Pause (Sec)
4	1	4	1
5	1	5	1
6	1	6	1
7	1	7	1
6	1	6	1
5	1	5	1
4	1	4	1

Total breathing sequence is 88 rec per set of operation. There are other innumerable variations of yoga Deep Breathing. I am including some of them for information, and if practised regularly with steadiness, pranayam will produce lightness of the body with heavy oxygen flow for the preservation of the blood acusing a beautiful body resisting the cells against aggravation.

YOGA DEEP BREATHING

Will take 80 years to make you 60

Prof. ANIL KUMAR DAS
Jadavpur University
Master of Asonas & Yoga Bayam Deep Breathing

It is nothing but conquest of old age with good health and mind through yogic's exercises The people will pause a little to solve the above problem. But it solves automatically the life span is increased to make ourselves 60 years old like general people. We may reach 80 years of age, but dose not look like that. That is the yogic therapeutic reward—the real age when 80, people would recognise you as 60.

We should, first realise the difference between exercise and yoga. The exercise means the movement, which is dynamic and the yoga means no movement, which is static in yoga the internal stress so produced of a human body, may have sufficient strain to give some result when the stress is released. Physical culture emphosis violent movement of the muscles, causing fatigue and waste, where as the yogic non-movement exercise oppose the violent, muscle movement, and in this case the large quantity of lactic acid is preduced, which is neutralised by the presence of alkali in the muscle fibre and oxygen which is inhaled.

So for the conquest of old age through the yogic exercises, the body requires some methodic systems which are to be followed very strictly. This body of human can not run for a prolonged period without some specific things, such as gas, electricity cooling system, lubrication and intelligence.

(1) The gas or air, we require is supplied from the food we eat, the water we drink, the air we breath, the sun rays we take.

(2) The solar plexas, we may call the store house of energy, the live-force or the pranic energy which is supplied to the whole body. This is the current of pranayam for breath control.

(3) The human body which is nothing but a machine, the cooling system of it is very essential and this can only be achieved by proper relaxation, excessive strain must be avoided.

(5) Lubricating of a human body is nothing but the physical aspect, which is mainly achieved by proper ventilation of bodily movements.

(6) And lastly, by control over the body the 'Mind', which is the driver, the intelligent driver of a human body, are bases mainly upon the following items. The items are very magnificiently been utilised for a prolonged life span and faultless body fexture.

(a) The efhics—YAMA

(b) The religious performances—NIYAMA

(c) Poses and posfures (static)—ASANA

(d) Deep Breathing Exercise—PRANAYAM

(e) Withdrowal of senses from the surrounding objects—PRATYAHAR

(f) The pose of concentration—DHARNA

(g) Meditation—DHYANA

(h) And lastly—The most important one but very difficult to achieve the supper conciousness—SAMADHI

Those above points are themselves individually, a vast subject to learn and to understand but if practised, the people would lead a longer life for prolonged youth having no disease. Because on mere practice of some yogic feats has a very limited effect to the aspect of human life and the student should thrive towards the above points to allow 80 years of life span to recognise them as it they have reached to the age of 60.

Published 6th State Yoga
Byayam Championship 1979
'Souvenir'

by West Bengal Yoga Association

YOGA AND YOGIC BREATHING

Prof. ANIL KUMAR DAS
(Student of Great Sage, Swami Swarupananda—Comilla
Vice President : West Bengal Yoga Association
Prof. Jadavpur University

What is Yoga ? Means addition ! Basic concepts of yogasna is kriya yoga. By doing kriya or work we add something to our body and mind, without work nothing can be added, but is really impossible to appreciate the aims of yoga. It is just a personal experience and mental conception. You must do it personally—because yoga is all about personal experience—not explicit by descriptions, by theories, and not by suppositions but by personal experience.

Yoga is the union between self and cosmic self, self means Jive and cosmaic self Atma. But this unity is already existing within ourselves. So union is not required it is to be realised during our small span of life. When this body is a temple of diseases, by yoga we have the power to eliminate those diseases and to think of the cosmic consciousness, to realise our identity with the greater self. So we can say that yoga is not the union—but realisation of the 'Union" that already exists within ourself.

Now the trend of yoga is what ? To direct the method of path which one should adopt to attend the realisation of yoga. For this, some postures are identified to practise upon for better mind and health which leads to calmness of the character which relates as yogasana. By the process we can redress conflict, neuroses, unhappiness and depression in mind. So the aim of yoga is to smooth out all our mental disblances and problems, large or small. So we can recall Swami Sivananda—"Yoga is integration and harmony between thoughts words and deeds or integration between head, heart and hands."

So to achieve the perfection of yoga,—pranayam is the most

important practice in all forms of yoga, you practice pranayam and become yogi under an able guidance. A yogi is able to control the nervous system and obtains a gradual control over 'Prana' the vital living force of energy and mind.

Breathing is life and to breathe out means death. Lesser the breathe out greater the live span. From the first cry of a baby the cycle of breathe in and breathe out begins and the end of life towards death begins. Yogis count life not by number of years but by number of breathes. If we took to this 'Jib Jagat', notice,— faster the movement of the creatures of the world quicker their death. As for instance, —dog, cat, horse, tiger, insects, fish etc, Faster movements of these, force them more breathe out per unit of time results earlier death. Their life span are appreciately less than elephants, tortoise, etc. Hence Pranayama has given the teachings of restoring energy of life by minimising the breathe out number per unit of time. Pranayama has got a rigid cycle of operation and has got four distinct stages in all sorts of Pranayama— viz. (1) Purak (Breathe in) (2) Kumbhak (pause) (3) Rechak (Breathe out) and (4) Sunnyak—(Pause).

It must have to follow a breathing sequence, as for instance (4 : 1; 8 : 1) . for simple Pranayam. This Pranayam has to be learned under some able guidance. For the vast majority of the people Hatha-yoga to be practiced before Raja-yoga. Hata-yogic breathing brings quick results and people would be able to understand the law of "prana' very easily.

Shallow knowledge people of yoga line thinks Hatha-yoga is physical exercises. But in reality there is no difference between Hatha-yoga and Raja-yoga. Read out 'Hath-a-yoga Pradeepika a book of authority, where it is clearly mehtioned it is impossible to obtain Raja-yoga by any other means than the Hatha-yoga.

In this small article I like to mention that before the student take up Pranayam for the conception of kundalini, he should understand the five major 'Prana' or the five types of vital forces and their functions. 'Prana' is one, lent it has five forms.

1) Pran—means heart.

2) Apana—the anus

3) Samana—the region of the navel

4) Udana—the throat

5) Vyana—is all pervading and makes all over the body.

Hence according to yoga Philosophy, all that happens in this universe whether it is visible or invisible are the function of 'Prana'. The activities of the human body automatically come under the control of 'Prana' and cossmic Prana. And all people should function them and culture them —the various types of Pranayama in a very sincere way for the benifit of the mankind and for the benifit of himself.

Huge ard tremendus research have been listed by the great people of India specially in Hatha-yoga Pradeepika ard in other books should be carefully read out and practise it daily for at least 30 minuits otherwise by merely learning some yoga postures and demonstating them publicly for cheap glamour is of no use. I like to mention all teachers in the yoga line that they should not indulga themselves to become a teacher by having knowing a few yoga postures.

YOGA REBUKES CANCER

Prof. Anil Kumar Das
Jadavpur University
Member, WEST BENGAL YOGA ASSOCIATION
Master of Asanas & Yoga Vayam Deep Breathing

There is no man made machine so complicated as the human machine made dy God. This human body which is a machine by itself has a cyclic of schemmatic system of blood circulation and respiration, which are responsible for the human machine to keep fit ; and a prologed journey of human body and mind. But how to keep them fit, a machine requires oil and fuel to run methodically under a cycle of operation. The safe guards against its functional system depends upon technology—but for the human body and mind the system is so complicated about its puzzling mechanism people often gets nervous to keep them fit. But our ancient philosophers have developed yoga theraputices methods which everyman and woman should follow. Now-a-days when the drug doctors are crumbling to keep people fit but in vain, when our ultimate goal of human life is death . The functional system should be kept in such a process so that we may not suffer in our life-span. Do the drug and the doctor take into account these peculiarities of the body ! No. The increase of human aliments and the sufferings as civilization advances gives the answers not in the affermative.

My object of this article to enlighten the readers against a very dangerous disease—known as cancer, which very rapidly is crippling the society to destroy completely.

That incurable disease making the people so afraid and helpless when they do not find any means to get rid of. Once attacked drugs fail. But our ancient philosophers such as Patanjal Muni had instructed us so nicely to practice Yoga Deep Breathing based upon different breathe control devic known as Pranayama to show us

the path of glorious process to avoid cancer. This Yogic therapy as directed by Patanjal Muni not only resists cancer but also resists and cures dreadful disease. Yogic therapy is a vast subjects and a volume could be written about the treatments. My present task is only to display and instruct people under human possibilities practice without prejudice the science of Yogic physical culture throughout their life. But one should be cautious which is necessary in the practical application of these exercises for therapeutic effects. For a sound man for good health and mind, the practice of Yoga and Deep Breathing is inevitable to resists cancer under a qualified teacher. But for troubled people diseases must be diagonised by a competent Physician, the psychological needs realised and then Yogic therapeutic process should be applied because for different diseases different types of Yoga processes are classified.

As Breathing is life, and Breathing related to the entire respiratory system of the body, this breathing process should be maintained by pranayama to keep the function of the machinery of the human body in a methodical and effective way. Long before the modern scientists knew many things about the endocrine glands and thier functions, but the Yogis advocate exercises for these important endocrine glands. Because, Yogis knew the endocrine system affects the emotions of the mind and viceversa. It is now-a-days proved that glands with their proper secreation can keep our body against decomposition. A functional decomposition of any part of the body during life time may be so rapid and dangerous which leads to the incurable disease named cancer. The endocrine glands are consist of Pancreas, Thyroid, Para-Thyroid. Suprarenal and Pituitary etc. The functions of the various parts of the body are possible when their is a balanced activity by internal secreation of the glands. Their secreations are called hormones. The functions of hormones means to exite or arouse. Disfficiency of hormone secreation can affect badly upon the body and the emotions of

mind. The hormone is relatively a simple chemical substance—by a Pranayama—supply of oxygen would either oxidized or excreted after they have exerted their specific effects. If the hormone secreation suffers the Pathologic conditions in different parts of the body become very uneffective.

Now-a-days a trend has been found amidst people to practice some Yoga postures and they remain satisfied with them that they have learned Yogasan. Now-a-days a trend has also been found to bring down the Yoga postures in a circus arena for a chief competition. Without learning the fundamental aspect of Yoga and its scientific therapeutic value people should not employ or insist to the general public to appoint themselves for training. Yogasan without Pranayama or Deep Breathing is useless. Yogasan without knowing the engineering and the anatomy of the human body is also useless. So I like to awake the teachers concern to impart Yogasan to the people with the knowledge of anatomy and the basic Deep Breathing or Pranayama system.

Yoga postures have some basic principal to cure diseases. What is that basic principle. ? When a body bends with 'Halasan' or the spinal chord gets compressed by 'Ustrasan' the blood circulation for a particular time retaining in the posture is stopped. Then it is advised that the breathing process should be kept normal. Why it is so ? During bending of belly in 'Halasan', the fresh blood in the respiratory system accumulates, when released from the postures to 'Sabasan' or rest pose due to natural aspect of the human body the accumulated fresh blood rushes to the bent position of the belly and the compressed position of the spinal chord. As it is evident that breathing is life and hence life is restored to the weak portion of the cells by doing Yogasan.

Now let us consider the Yogic exercises and their action upon the minute cells of which the body is composed. The body is build of million of cells and each cell containing a miniature of life and energy for define purpose. Hence to restore life on that

cell oxygen is necessary. Among living things the cells are grouped in different groups may be defined as tissue. Each cell again has two main parts, one part is known as cytoplosm and the other part is nucleus. The nucleus is the vital part of each cell and for its activites and chemical reaction abandant oxygen is necessary for its life. The Yoga Deep Breathing is only process to convey oxygen to the interior part of the cell of the body. When the various tissues of the body are put together in different ways they form membramc and skin. Considerable attention should be given to the skin because it is an important structure. The function of skin is a safe guard to the deeper tissues, as bactirea can not penetrate readily and protects against invation by foreign germs.

In this small article I have traced to practice people yogasan under some able guidance to get rid of their diseases and to keep them fit against that dreadful Cancer, without Yoga Deep Breathing one should not practice Yogasan to expect any fruitfull result because the inner thoughts of Yoga will bring you to an elevated form of human body and mind. By proper ventilations and Yogic poses one can,

(i) Bring their imotions under control.

(ii) Increase the powers of consentation when at work.

(iii) Reduse excess fat, developed a beautiful shaped body.

(iv) Banish cronic constipation and cure gout.

(v) Relieve stomach disorder.

(vi) Increase circulation of blood in arteris and veins and keep them elastic.

(vii) Keep gland healthy.

(viii) Bring maximum flexibility to joints such as ankles, knees, neck deltoids and hips.

(ix) Keep the muscles of the body plyable.

(x) Keep youthful in old age.

"There is no system of psychological philosophy in the world so complete as that of Patanjali."

যোগ কি ও কাকে বলে ?

Aspects of Yoga and its Utility ?

যোগ চার প্রকার। (১) হঠযোগ (২) রাজযোগ (৩) কর্মযোগ (৪) জ্ঞানযোগ। এই হঠযোগকে অনেক সময় ক্রিয়াযোগ আখ্যা দেওয়া হয়ে থাকে। Yoga means to add. অর্থাৎ আমরা কোন কিছুর সঙ্গে কোন কিছুর যোগকে একটা কিছু প্রাপ্তিযোগ হল বলে থাকি। এ স্থানে yoga করা মানেই দেহের সঙ্গে মনের যোগ, আত্মার যোগ ইত্যাদি। দেহের সঙ্গে cosmic power এর যোগ অথবা দেহ ও মনের সঙ্গে vital power এর যোগ ইত্যাদি বুঝে থাকি। এই দেহ শুধু রক্ত মাংস অস্থি নিয়ে বেঁচে থাকতে পারে না। তার সঙ্গে এমন কিছু জিনিসের সংমিশ্রণ চাই যার যোগপ্রক্রিয়ায় দেহ সম্পূর্ণ ভাব ধারণ করতে পারে। আমার এই গ্রন্থ মূলতঃ হঠযোগ বা ক্রিয়াযোগের উপর বিশেষতঃ ধারাবাহিক বিশ্লেষণ। যার মননশীলতা সমস্ত দেহ ও মনকে একটা সুস্থ পরিবেশে আনতে সক্ষম করে। কোন একজন স্থূলকায় ব্যক্তি ঠাট্টা করে বলেছিলেন—I am adding (yoga) to subs-tract—মানে আমি যোগ করছি কিছু ত্যাগ করার জন্যে। আবার আর একজন বললেন—আমি যোগ করছি কিছু যোগ করার জন্য। সুতরাং যোগের পুরোপুরি ব্যাখ্যায় সঠিক উত্তর পাওয়া মুশকিল। যোগের এবং এর অভ্যাসে তার ফললাভ কতটুকু নিশ্চিত তাও বলা দুরূহ। মানুষ তার জীবনের অভ্যাসের উপর এর উপ-কারিতা হৃদয়ঙ্গম করবে। Vital air বা vital power এদের সংমিশ্রণ দেহের ও মনের প্রতি কি তা নিজেকেই উপলব্ধি করতে হবে। চামচে দিয়ে দুধ খাওয়াবার মত একে উদরস্থ করা সম্ভব নয়। নির্দেশ মত একে পালন কর, নির্দেশ মত নিজের জীবনে এর গুণরাজিকে বুঝবার চেষ্টা কর তাহলেই যোগাসনের প্রাধান্য বুঝতে পারবে। চারটি যোগের কথা বলা হল, তার মধ্যে ক্রিয়া যোগ বা হঠযোগ অষ্টাঙ্গ যোগের প্রতিফলন। এই অষ্টাঙ্গযোগ আটটি অধ্যায়ে বিভক্ত। যেমন—(১) যম (২) নিয়ম (৩) আসন (৪) প্রাণায়াম (৫) ধ্যান (৬) ধারণা (৭) প্রত্যাহার (৮) সমাধি। সুতরাং আমরা বুঝতে পারছি যোগের বিলুপ্তি সমাধিতে।

যোগের ব্যাখ্যা কি ?

যোগ জীব ও আত্মার সংমিশ্রণ। এই ব্যাখ্যার ভেতরে কিছু দ্ব্যর্থবোধক ব্যাখ্যা থাকে। কারণ প্রত্যেক মানুষেরই জীবনের একটা উদ্দেশ্য থাকে এবং সেই উদ্দেশ্যে পৌঁছানোর চেষ্টা করতে গেলে কছু ত্যাগের প্রয়োজন হয়ে পড়ে। এবং ত্যাগই কিন্তু cosmic power এর সঙ্গে মেশার সুযোগ এনে দেয়। আবার যদি এটুকু বলি সমস্ত দেহটাই cosmic power এর মধ্যে নিমজ্জিত, সুতরাং তার সঙ্গে মেশার আর

কি প্রয়োজন আছে। কিন্তু আছে। আমাদের জানতে হবে greater self কি? এবং তার সঙ্গে মেশার প্রক্রিয়াই বা কি? একে যোগ বলে। আমরা এই ক্রিয়াযোগ অভ্যাসে সমস্ত কিছু নিয়ে সম্পূর্ণভাবে বিলুপ্ত হয়ে যাব। তখন দেহ এমন একটা স্তরে উপনীত হয় যার ফলস্বরূপ আমাদের আত্মচেতনা এতদূর বর্ধিত হয়ে যায় যাকে ভেদ করে কোন রোগ সহসা দেহে প্রবেশ করতে পারে না। অজ্ঞানে আবদ্ধ হয়ে আমরা এর সম্যক ক্ষমতা উপলব্ধি করতে পারি না। সেই সম্যক ক্ষমতা উপলব্ধি করতে সম্যক জ্ঞানের প্রয়োজন। যা যোগাসনের মাধ্যমে আমরা অর্জন করতে পারি। সেই super powerকে একটা বিরাট হাতীর সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। কতগুলি অন্ধ লোক হাতীর আকৃতি বর্ণনা করতে অপারগ। কেউ ল্যাজের দিক ধরে বলছে হাতী সাপের মত, কেউ বা বলছে—হাতী থামের মত কারণ সে হাতীর পা স্পর্শ করছে, কেউ আবার বলছে না এ দুটোর কোনটাই সত্য নয়, সে তার কান স্পর্শ করে বলছে হাতী একটি পাখার ন্যায়। কেউ তার শুঁড় ধরে বলছে হাতী একটি বিরাট সর্পের মত। এর দ্বারা আমরা বুঝতে পারছি কেউই ঠিক বলছে না। সেই super powerকে জানতে হলে আমাদের অন্তরের vital power বা cosmic power এর স্ফুরণ একান্ত প্রয়োজন। যোগের মাধ্যমে ধাপে ধাপে সেই ক্ষমতায় আরোহণ করে তবেই আমরা পূর্ণ হাতীকে দেখতে পারব ও আমাদের সকলের ভ্রম দূর হবে। এখন যদি আমরা বলি yoga ঠিক ঠিক যোগ নয়, yoga আমাদের অন্তরের মহাজ্ঞানের সঙ্গে যোগ, যা প্রত্যেকেরই ভিতরে অঙ্কুরিত অবস্থায় অবস্থান করে।

যোগ আমাদের কি কি দিতে পারে ?

(১) মানসিক দ্বন্দ্ব, বাতিক, শিরঃপীড়া, অসুখী মনোভাব, মনের হতাশা দূর করতে সাহায্য করে।
(২) জীবনের উন্নতির পথ দেখিয়ে দেয়।
(৩) কর্মক্ষমতা ও কর্মের সহিষ্ণুতা বাড়িয়ে দেয়।
(৪) অপরিসীম আনন্দ এনে দেয় যার প্রকাশ সম্ভব নয়।
(৫) আত্ম ভাবধারা বর্ধিত করে।
(৬) জীবনের গুপ্ত রহস্য প্রকাশ করে দেয়।
(৭) সব কিছুর ব্যথা ও বেদনা দূর করে দেয়।
(৮) পাতঞ্জলির মতে আত্মচেতনার বিকাশ ঘটায়।
(৯) বিজ্ঞানের মতে বিজ্ঞান ভিত্তিক জ্ঞান বর্ধিত করে।
(১০) ব্যক্তিত্বের বিকাশ ঘটায় ও সামাজিক সম্মান বর্ধিত করে।
(১১) যে কোন রকম কোনও দুঃখকে জয় করতে সহায়তা করে।
(১২) অধিক আনন্দের আতিশয্যে দিশেহারা হতে দেয় না।

যোগ আসনের উৎপত্তি কোথা থেকে ?

যোগাসন ধীরে ধীরে স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে সাধু সমাজে উৎপত্তি হতে থাকে। মানবসমাজে যোগাসন হঠাৎ আসে নি। শুধু যে ভারতবর্ষে এর উৎপত্তি তা নয়, পৃথিবীর সর্বক্ষেত্রেই এর বিকাশ কিছু কিছু দেখা যায়। যে দেশের যে ভাষা, যে দেশের যে আচার ও রুচি তার পরিপ্রেক্ষিতে এর বিকাশ লাভ ঘটতে থাকে। সেকালে এর কোন ধারাবাহিক লিপি ছিল না। এই ক্রিয়াযোগের ধারা ও শিক্ষা একজন শিক্ষকের কাছ থেকে আর একজন ছাত্রের প্রতি মুখে মুখে প্রচারিত হত। কিন্তু গুরু জানতেন যোগের যে শিক্ষা তাঁর ছাত্রকে দিতেন সেই ছাত্রই একদিন গুরু হয়ে অন্য ছাত্রদের জ্ঞান বিতরণ করতেন এবং তা ঠিক ঠিকই করতেন। কিন্তু যখন তা লিখিত আকারে প্রকাশিত হতে লাগল কিছু কিছু বিভ্রান্তিকর ব্যাখ্যা আসতে থাকলেও যা মূলতঃ বাহ্যিক, আসল জিনিসে আঘাত পড়ত না। কিন্তু অতি যত্ন সহকারে যোগের ধারা ও পদ্ধতি এবং তার ব্যাখ্যা লিপিবদ্ধ হতে থাকল। মানবদেহের খুঁটিনাটি যন্ত্রপাতি মানুষকে জানার অধিক সুযোগ দিতে থাকল এবং বুঝতে চেষ্টা করল কোন কোন যন্ত্রপাতির কি কি কাজ এবং তাদেরকে সুস্থ রাখতে হলে কি কি করণীয় ? এই সমস্ত কারণের যাতে কোন বিভ্রান্তিকর প্রচার না হতে পারে যোগসূত্র ছোট ছোট স্কুলের মাধ্যমে প্রচারিত হতে লাগল।

এখন যোগশাস্ত্রের যে রূপ আমরা দেখছি তা কিন্তু সম্যকভাবে ভারতবর্ষেই বিস্তৃত ও উন্নত হয়েছিল। কথিত আছে যোগশাস্ত্র প্রায় পাঁচ ছয়শত বৎসর পূর্ব থেকে উন্নতির সোপানে ধাপে ধাপে উঠে আসতে লাগল। হরপ্পা এবং মহেঞ্জোদড়ো ইত্যাদি জায়গায় খননকার্যের ফলে বহু নিদর্শন পাওয়া গেছে। বহুবিধ মূর্তি সেই খননকার্যে মানুষের হাতে এসেছে যার কোন না কোন যোগাসন পদ্ধতিতে তৈরী হয়েছে। ভগবান শিব এবং পার্বতীর অনেক ভঙ্গিমা যোগাসনের দ্বারা প্রতিফলিত হয়েছে এবং অনেক ধ্যানের মূর্তি উভয়ের দ্বারা সংঘটিত হয়েছে, তাও পাওয়া গেছে। বৈদিক যুগের অনেক পূর্ব থেকে এই সমস্ত স্থানে প্রচুর জনসমাগম ছিল। এর দ্বারা প্রমাণিত হয়েছে আর্য সভ্যতার অনেক আগে থেকেই মানুষ যোগাভ্যাস করত। সেই ছোট ছোট জায়গা থেকে ভারতবর্ষের অন্যান্য জায়গায় যোগাভ্যাস ছড়িয়ে যেতে লাগল। বৈদিক গ্রন্থে এর উল্লেখ আছে। যোগাভ্যাসের প্রকৃত অর্থে হয়তো কোন স্কুল ছিল না কিন্তু যোগাভ্যাসের উপর সাড়ে চার হাজার বৎসর আগেও কিছু কিছু বই লেখা হয়েছিল। ধারাবাহিক যোগাভ্যাস বলতে কিছু হয়তো ছিল না। কিন্তু Symbolic form এ অনেক মূর্তি পাওয়া যায় যা মুনি ও ঋষিরা তাঁদের সমাধি জ্ঞান লাভার্থে অভ্যাস করতেন। পরবর্তী যুগে মুনি ঋষিরা এই শাস্ত্রের উপর গবেষণায় মন দেন এবং তা থেকেই যোগশাস্ত্রের উৎপত্তি। সেজন্য বেদকে আমরা নিশ্চয়ই স্বীকার করব, বেদ যোগশাস্ত্রের প্রথম গ্রন্থ। যোগ

কথাটির বেদে বহুভাবে উল্লেখ আছে, বিশেষতঃ ঋক্ বেদে। এই ঋক্ বেদের উল্লেখ থেকে অষ্টাঙ্গ যোগের সৃষ্টি হয়েছে। পূর্বেই উল্লেখ করেছি অষ্টাঙ্গযোগের মধ্যে (ধারণা) ও ধ্যান অভ্যাস করতে করতে আত্মিক উন্নতি সংঘটিত হতে মানুষ সমাধিজ্ঞান প্রাপ্ত হত। এই অষ্টাঙ্গযোগের আটটি রূপ যথা—যম, নিয়ম, প্রাণায়াম, আসন, ধ্যান, ধারণা, প্রত্যাহার ও সমাধি। মানুষ যখন এই অষ্টাঙ্গযোগের জ্ঞানরাজিতে উপনীত হতে থাকে তখন মানুষে মানুষে বিভেদ বিলুপ্ত হতে থাকে। কোন জাত বা ভাষা বা দেশ এদেরকে সংকীর্ণ গণ্ডীর মধ্যে আবদ্ধ রাখতে পারে না। এই জ্ঞান আস্তে আস্তে পৃথিবীময় ব্যাপ্ত হয়ে যায়। মানুষ যখন জীবন ধারণ করল তখন বুঝতে শিখল এই জীবনের পেছনে আর একটি গতিময় জীবন আছে। যাকে বলে vital বায়ু বা প্রাণ এবং তারা এও লক্ষ্য করল প্রাণের সঙ্গে আমাদের দৈনন্দিন শ্বাসপ্রশ্বাসের নিকট সম্পর্ক আছে। এই প্রাণ থেকে দেহের ভিতর কতগুলো প্রাণ কেন্দ্রে অবস্থানও রয়েছে তাকে বৈদিক ভাষায় চক্র বলে। এরা কিন্তু কোন রক্ত মাংসে গঠিত চক্র নয়। এই চক্রগুলো নাভিমন্ডল থেকে পর পর মস্তিষ্কের দিকে ধাবিত হচ্ছে। তাদের বিভিন্ন নামকরণও করা হয়েছে। যথা (১) সহস্রচক্র (২) অজানাচক্র (৩) বিশুদ্ধচক্র (৪) অনাহত চক্র (৫) মণিপুরাচক্র (৬) স্বাধিস্থান চক্র (৭) মূলাধার চক্র।

এই সমস্ত চক্র থেকে এক একটি বিশেষ নাদের সৃষ্টি হয়, তাকে ইংরেজীতে বলে Psychic sound, এই সমস্ত ধ্বনি উচ্চারিত হবার সময় আমাদের দেহ তথা মনকে আত্মিক স্তরে নিয়ে যেতে সক্ষম হয়। এই ধ্বনি যখন বাহ্যিক আকারে প্রকাশ পায় যাকে আমরা মন্ত্র বলি তার ক্ষমতা প্রত্যেক মানুষই উপলব্ধি করতে পারে। সুতরাং আমরা বলতে পারি যোগের শক্তি বৈদিক যুগ থেকেই প্রচারিত হয়ে আসছে। এবং এও আমরা লক্ষ্য করছি প্রকৃত সাধুর ভিতর, তাঁরা জীবন ও মনকে সাধারণ মানুষের জীবনের স্তর থেকে কত ঊর্ধ্বে উঠিয়ে নিয়েছে ; ভীরু কাপুরুষতা জয় করে জীবনদায়িনী শক্তি অর্জন করেছে। কিন্তু একথা স্বীকার করতেই হবে, এখানকার মানুষ যোগের উপর জ্ঞানের পরিধি অনেকদূর বিস্তৃত করেছে, যা বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে পূর্বে প্রতিষ্ঠিত হতে পারে নি।

পরবর্তী কালে শিক্ষিত সমাজ যখন উপনিষদকে জানল, তখন দেখতে পেলো আধুনিক যোগশাস্ত্র একটি সুষ্ঠ আকার ধারণ করেছে। আমাদের হিন্দু শাস্ত্রের ব্রাহ্মণ ব্যক্তিরা এই বিদ্যাকে নিজেদের একচেটিয়া করে রাখত। তারা বহুবিধ যোগ-পদ্ধতি জপ ও মন্ত্রের মধ্যে সন্নিবেশিত করত। বিশিষ্ট যোগাসনে মৌন জপের দ্বারা যে প্রচুর ধী শক্তি উৎপন্ন হত তাতে সন্দেহ নেই। অধ্বনিত এবং ধ্বনিত 'ওম্' কথাটির উৎপত্তি তখনই হল। এই "ওম্" শব্দ একটি ক্ষমতাবান ব্যক্তি থেকে দুর্বল ব্যক্তিতে অতি দ্রুত প্রতিফলিত হত, এবং তাকে অভিভুত করে দিত। এই যে মানসিক শক্তির বিকাশ তাকে স্বরযোগ বলে। অর্থাৎ প্রাণবায়ুর দৈহিক গতি "ওম্"

ধ্বনির সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ। এই স্বরযোগও শিব স্বরোদয়ে বর্ণিত হয়েছে। এই শিবস্বরোদয় যা "ওম্" ধ্বনি সহকারে মানসিক শক্তির বিকাশ ঘটায়, তার দ্বারা অন্য মানুষের চিন্তাধারা বুঝতে পারে।

সুতরাং এখন আমরা বলতে পারি ; উপনিষদই মানুষের ঠিক ঠিক জ্ঞানবিস্তারে সাহায্য করল। উপ—মানে কাছে, নি—শিক্ষা কর, ষদ—বস, সুতরাং উপনিষদ মানে কাছে বসে শিক্ষা লাভ কর। উপনিষদের শিক্ষাকে আমরা যেহেতু গোপন শিক্ষা পদ্ধতিও বলতে পারি। তাহলে উপনিষদ ক' প্রকার ; অসংখ্য প্রকার। যে গুরু যে ভাবে তাঁর ছাত্রকে শিক্ষা দিয়েছেন তাই একপ্রকার উপনিষদ। সবচেয়ে পুরোনো উপনিষদ লেখা হয়েছিল ছশ খৃষ্ট পূর্বে এবং সবচেয়ে নতুন উপনিষদ লেখা হয়েছিল পনেরোশ খৃষ্টাব্দে। এদের মধ্যে একশ আট রকম উপনিষদকে প্রামাণ্য গ্রন্থ হিসেবে ধরা হতে পারে। এবং এর মধ্যে বার, তের রকম গ্রন্থকে প্রকৃত গ্রন্থ হিসেবে ধরা হয়ে থাকে। যেমন—(১) ঈষ (২) কেন (৩) কঠা (৪) প্রশ্ন (৫) মুণ্ডুকা (৬) মাণ্ডুক্যা (৭) তৈত্রিয়া (৮) আত্রেয়া (৯) ছান্দগ্য (১০) শ্বতেশভাত্র (১১) বৃহদারণ্যক।

(1) Isha (2) Kena (3) Katha (4) Prashna (5) Mundaka (6) Mardakya (7) Taitriya (8) Aitareya (9) Chandagya (10) Swetasvathra (11) Brihadaranyaka etc.

এই সমস্ত গ্রন্থের ভিতর বহুবিধ পার্থক্য দেখা যায় কিন্তু সমষ্টিগত ভাবে বিশেষ কোন পার্থক্য নেই। সমষ্টিগত উপনিষদকে বেদান্ত বলে। যার মূল অর্থ হচ্ছে যোগশাস্ত্রের মধ্যমণি।

উপনিষদের যোগশাস্ত্র বা যোগবিধি নিছক একটা পরিকল্পনা নয়। দেহের সঙ্গে আত্মার, আত্মার সঙ্গে পরমাত্মার তথা দেহের সঙ্গে পরমাত্মার এবং দেহের সঙ্গে আত্মার মাধ্যমে যে যোগসূত্র রয়েছে তার অভ্যাস ও সাধনাকে যোগ বলে। উপনিষদে যোগব্যাখ্যার উত্তর চাওয়া হলে এক কথায় বলা হয় "নেতি, নেতি" অর্থাৎ এ নয় এ নয় অর্থাৎ উপনিষদ যোগ সোপানে ওঠার শুধু পথটাই দেখিয়ে দিয়েছে কিন্তু কি করে উচ্চে আরোহণ করতে হবে তার সঠিক নির্দেশ নেই। কারণ কঠোপনিষদে বলা হয়েছে পথ খুব সংকীর্ণ ও দুর্গম। এই ক্ষুরধার পথে দেহ মন বিচ্ছিন্ন হতে থাকে। কিন্তু এগোতে পারলে ফললাভ হয়।

যীশুখৃষ্ট বলেছেন পথ সংকীর্ণ হলেও গৌরবের। নিজেকে জানার এক অদ্বিতীয় পদ্ধতি, তার পূর্ণ বিকাশে মানুষ সমাধি প্রাপ্ত হয়। দেহ থেকে যে আত্মিক জ্যোতি ও জ্যোতির্ময় পরিধি সৃষ্টি করে তা অবর্ণনীয়। এই অবর্ণনীয় ভাবধারায় যখন কোন যোগী উপনীত হতে পারে তখন দেহের বিনাশ অচিরাৎ হওয়া সম্ভব নয়। এই পরিপ্রেক্ষিতে বহুবিধ গল্পের অবতারণা হতে দেখা যায়। দেহাভ্যন্তরে যে আত্মার অবস্থিতি রয়েছে তা বহির্গত হয়ে বহির্বিশ্বের কোথায় না চলে যায়। আবার

তার স্বকীয় ধর্মে দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করে প্রাণের সঞ্চার ও অনুভূতি ফিরিয়ে আনে।

উপনিষদ আরও বলেছে আমাদের দেহের এই প্রাণ যা vital power নামে কথিত তা শুধুই দেহের চৌহদ্দির মধ্যেই সীমাবদ্ধ থাকে না। "প্রাণীর" (prana) পরিধি ও ক্ষমতা কম বেশী হতেও দেখা যায়। ইড়া, পিঙ্গলা এবং সুষুম্না নাড়ীদের ভিতর এই প্রাণের অবস্থান। সুতরাং সাধারণ মানুষ ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ীর ক্ষমতা ও বিস্তার যোগাভ্যাসের দ্বারা বর্ধিত করতে পারে। এই বিস্তারের পরিধি বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ডে ছড়িয়ে যায়। তখন কুণ্ডলিনী শক্তির সর্পাকৃতি অবস্থায় মানুষকে উঁচুস্তরে নিয়ে যায়। উপনিষদের মধ্যে 'কেন এবং ঈষ'তে স্পষ্ট নির্দেশ আছে কি করে কর্ম যোগের সৃষ্টি হয়েছে—যার দ্বারা মানুষ সাধনার পথে অগ্রসর হতে পারে এবং বিস্তৃত ভাবে পরবর্তী কালে ভাগবত গীতায় বর্ণিত আছে। মানুষকে যদি শুধুই এই ষড়-রিপুর দ্বারা পরিচালিত হতে দেখা যায় তাহলেই সেই জীবন ধারণ বৃথা। ষড় রিপুর পরিচালনা মানুষেব যেমন প্রয়োজন আছে সমাজ জীবনে স্থিতির জন্যে তেমনি উপ-নিষদের যোগবিধি পালন করা ততোধিক প্রয়োজন আছে। ওঁ ধ্বনির উৎপত্তি উপনিষদ থেকেই। কঠোপনিষদ বলছে ধ্যান ও ধারণার উন্নতির জন্যে, মনঃসংযোগ বর্ধিত করার জন্য ওঁ ধ্বনির vital power এর অবস্থার অস্বীকার করা যায় না। এভাবে উপনিষদের ধারা মানবজীবনের কল্যাণের জন্য কিভাবে ব্যবহার করতে হবে তা যোগ চূড়ামণি নির্দেশ দিয়েছে। যোগচূড়ামণি সমস্ত যোগের যে সমস্ত অভ্যাস পদ্ধতি আছে তা বিস্তৃত ভাবে বলেছে। এই যোগ পদ্ধতিতে ক্রিয়াযোগেরও ব্যাখ্যা রয়েছে। কোন ক্রিয়াযোগের মানুষের কি কি উপকার আসবে তাও বর্ণিত আছে। কারণ উপনিষদগুলি systamatic treatment ও তার প্রয়োগ ঠিক ঠিক বলে দেয় নি, ভাসা ভাসা ভাবে আদেশ করেছে মাত্র। কিন্তু যোগচূড়ামণিতে ক্রিয়াপদ্ধতিতে তার ব্যাখ্যা বিশদ। উপনিষদ শুধু প্রেরণার উৎস। সেজন্য ব্যক্তিগত গুরুর সাহায্যে যোগাভ্যাস প্রয়োজন। একথা বললে হয়তো অত্যুক্তি হবে না—রামায়ণ ও মহাভারতের মতন গ্রন্থকাব্যের মহারথীরা এই যোগাভ্যাসে নিয়মিত ব্যস্ত থাকতেন। ঐ সমস্ত শক্তির বিকাশ যোগসাধনায় তাদের পক্ষে আহরণ করা সম্ভব হয়েছে। গীতার উৎপত্তি এবং তার ব্যাখ্যা ও প্রয়োগ যোগশাস্ত্রের উপরই প্রতিষ্ঠিত। রামায়ণে মহাবীরের যে শক্তির বিকাশ দেখা যায় সেই শক্তি হনুমানের অধীত শক্তি যোগের মাধ্যমেই সম্ভব হয়েছে। তিনি মহাযোগী ছিলেন। পরিশেষে আমি শুধু বলতে চাই যোগশাস্ত্রেব উৎপত্তি ও তার পরিব্যাপ্তি আমাদের এই ভারতবর্ষে হাজার হাজার বৎসর পূর্বেই হয়েছে। এ সম্বন্ধে সবকিছু বলতে গেলে আধুনিক ক্রিয়াযোগের যে পরিধি সৃষ্টি হয়েছে তা বলা হবে না। আধুনিক পাঠকের সুবিধার্থে যোগ কি ? তা বোঝানোর জন্য কথঞ্চিৎ আলোচনা করা হল। যদি কোন ব্যক্তি বিশদভাবে এর ইতিহাস জানতে চায় তাহলে তাদের নিজেদের পুঁথি যোগাড় করে অগ্রসর হতে হবে। সাধারণ মানুষের

এত গভীরে যাওয়ার কোন প্রয়োজন নেই। যে সমস্ত বইয়ের কথা এখানে উল্লিখিত হল তাতে যোগের কেন্দ্রবিন্দু বর্ণিত হয়েছে। কিন্তু আমরা এখানে যোগাসনের অভ্যাসে মানব কল্যাণের জন্য ধারাবাহিক ভাবে বর্ণনা করেছি। এই সমস্ত যোগাভ্যাস ব্যক্তিগতভাবে কোন গুরুর কাছে, সমষ্টিগত ভাবে কোন আশ্রমে বা বৃহত্তর পরিধিতে কোন যোগ বিদ্যালয়ে নিয়মিত অভ্যাস করতে পারে। সুস্থ মানবজীবন যাপন করার জন্য আমাদের পক্ষে ক্রিয়াযোগই যথেষ্ট।

বিবিধ রোগের টুকিটাকি

১। অল্প বয়স হইতে মাথার চুল উঠিয়া যাওয়া—
২। অম্বল রোগের টুকিটাকি—
৩। আমবাত বা এলার্জি—
ঘামাচি বা গা জ্বালাপোড়া করা—
চুলকানি গায়ে দাগড়া দাগড়া ফোস্কা—
৪। আমাশয় রোগের বিবিধ চিকিৎসা—
৫। আঙ্গুলি রোগের চিকিৎসা—
৬। কোষ্টকাঠিন্য রোগের টুকিটাকি চিকিৎসা—
৭। পুরুষের যৌনাঙ্গের আংশিক অক্ষমতা রোগ—
৮। পায়ের গোড়ালিতে ব্যথা—
৯। প্রদর রোগের টুকিটাকি—
১০। বহুমূত্র রোগের টুকিটাকি খাদ্যব্যবস্থা—
১১। বাত রোগের টুকিটাকি—
১২। বাতের তৈল ও ব্যাধির চিকিৎসা—
১৩। বিছিন্ন রোগের টুকিটাকি ব্যবস্থা—
১৪। বেশী বয়সের ছেলেমেয়েদের বিছানায় প্রস্রাব করা রোগ—
১৫। মুখমণ্ডলের দাগ—
১৬। রসুন চিকিৎসার টুকিটাকি—
১৭। সর্দি বসিয়া যাওয়া—
১৮। হাঁপানি রোগের টুকিটাকি—

বিবিধ রোগের টুকিটাকি ব্যবস্থা

যোগাসন অভ্যাস করাকালীন অনেক টুকিটাকি বা দেহের অসুবিধার সৃষ্টি হয়। সেগুলো সব বয়সেরই ছেলেমেয়েদের হইতে দেখা যায়। নিম্নে সেই সমস্ত অসুবিধার কথা এবং তার আংশিক ও সর্বাঙ্গিক ব্যবস্থাপত্র দেওয়া হইল। ডাক্তারের শরণাপন্ন না হইয়াও এই সমস্ত রোগের ও অসুবিধার চিকিৎসা আমরা নিজেরাই করিতে পারি।

রোগ হইলেই ডাক্তারের শরণাপন্ন হইতে হইবে, এমন কোন কথা নাই। ডাক্তারী শাস্ত্রে প্রাথমিক জ্ঞান সকলেরই কিছু কিছু অর্জন করা উচিত। দৈহিক গঠন, শরীরের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রপাতি ও সেই সম্বন্ধে পূর্ণ জ্ঞান এবং রোগের উৎপত্তির কারণ অনুধাবন করিতে হইবে। পাঠকের সুবিধার্থে তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল—

১। অল্প বয়স হইতে মাথার চুল উঠিয়া যাওয়া।

কি ছেলে কি মেয়ে ইদানিংকালে এই রোগে ভুগিতেছে। চুলের যত্নের অভাব, চুলে অতিরিক্ত শ্যাম্পু করা, চুলে আদৌ তেল না দেওয়া এবং ভালভাবে মাথা আঁচড়ান, নিয়মিত স্নান না করা ইত্যাদি এই রোগের কারণ।

প্রতিকার। রসুন চিকিৎসা ঃ

পদ্ধতি—১। ১ কোয়া রসুন ৫০ গ্রাম+১০০ গ্রাম শুদ্ধ নারিকেল তেল। রসুন ছেঁচিয়া নারিকেল তেলের সহিত ফুটাইতে হইবে। রসুন লাল আকার ধারণ করিলে তেল ঠাণ্ডা করিয়া শিশিতে রাখিবে। এই তেল ১৫ দিনের জন্য ব্যবহার করিবে। বাঁ হাতের তালুতে পরিমাণ মত তেল লইয়া ডান হাতের আঙুলের অগ্রভাগ দিয়া চুলের গোড়ায় গোড়ায় ১০ মিনিট ধরিয়া মালিশ করিবে বজ্রাসনে বসিয়া ১০ মিনিট ধরিয়া চিরুনী দ্বারা চুল আঁচড়াইতে হইবে। রাত্রে শুইবার আগে এই প্রক্রিয়া ১৫ দিন ধরিয়া অনুশীলন করিবে। সকালে যথারীতি সাবান দিয়া মাথা পরিষ্কার করিবে ও পরে চুলে তৈল মাখিবে। ১৫ দিন বিরতির পর আবার ১৫ দিন এই প্রক্রিয়া অনুশীলন করিবে। মাথার চুল ওঠা বন্ধ হইবে।

পদ্ধতি—২। ২০০ গ্রাম পরিমিত ১ কোয়া রসুন ভাল শীলে বাঁটিয়া পাথরের অথবা চীনামাটির বাটিতে করিয়া রৌদ্রে রাখিবে। খেয়াল রাখিবে যাহাতে পাখীতে মুখ দিয়া ঐ রসুন বাটা নষ্ট না করে। সেই কারণে তারের ঝুড়ি দিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। রৌদ্রের প্রখর তাপে রসুনের তৈল উপরে ভাসিয়া উঠিবে। ঐ তৈল পাত্রে সংগ্রহ করিবে। রসুন বাটা আবার হাত দিয়া চটকাইয়া রৌদ্রে রাখিলে পুনরায় তৈল ভাসিয়া উঠিবে। এইভাবে সমস্ত তৈল রসুন বাটা হইতে সংগ্রহ করিবে। ঐ রসুন তৈল সমপরিমাণ নারিকেল তৈলের সঙ্গে মিশাইয়া ১ নম্বর পদ্ধতি অনুসারী মাথায় মাখিবে। পর পর ১৫ দিন মাখিবার পর ১৫ দিন বিরতি দিবে। আবার ১৫ দিন মাখিবে। চুল ওঠা বন্ধ হইবে।

২। অম্বল রোগের টুকিটাকি

সকাল হইলেই মুখে টক্ টক্ ভাব, কিছু খাইলেই মুখ টকিয়া যাওয়া, দাঁত শির্ শির্ করা, দুপুরে বা বিকালে বুকের মাঝখানে জ্বালা অনুভব করা, বুকের মাঝখানে চাপা ব্যথা অনুভব করা, পেটটা যেন ফাঁপিয়া ফাঁপিয়া থাকা—এই সমস্ত অবস্থা পাক-

স্থলীতে অম্বলের প্রকোপ হইলে প্রায়শই দেখা যায়। এইসব ক্ষেত্রে কিছু টোটকা অনুসরণ করিলে আমরা ভাল ফল পাইতে পারি।

১। একটি চীনামাটি বা কাঁচের পাত্রে ½ লিটার জলে ৫০ গ্রাম পানে খাওয়া চুণ ভিজাইয়া রাখিবে। নিদ্রা ভঙ্গের পর মুখ কুলকুচি করিয়া, দাঁত না মাজিয়া ঐ স্বচ্ছ চুণের জল ২ চামচা পরিমাণ খাইবে। খাইবার পর পরিষ্কার ২ চামচা জল চুণের পাত্রে ঢালিয়া দিবে। চামচের দ্বারা চুণের পাত্র ঘাঁটিয়া দিবে। পরের দিন সকালে চুণের পাত্র হইতে আবার ২ চামচা জল খাইবে। খাইবার পর পূর্বোক্ত প্রক্রিয়ায় ২ চামচা পরিষ্কার জল চুণের পাত্রে মিশ্রণ করিবে। এই ভাবে যাহাকে Process of Dilution বলা হয়, এইভাবে ১৫ দিন পরপর খাইবে। অম্বলের প্রকোপ প্রশমিত হইবে।

২। যাহাদের বিকালের দিকে অতিরিক্ত অম্বলের প্রকোপ দেখা যায় তাহারা ১ গ্লাস আখের রস লেবু মিশ্রিত করিয়া পরপর ৭ দিন খাইবে। অতিরিক্ত অম্বলের diposition কমিতে থাকিবে। আখের রস অম্বলের খাদ্য হিসাবে একটি মহৌষধ।

৩। রাত্রের দিকে যাহাদের অম্বলের প্রকোপ দেখা যায় বা কোন কোন সময় বিকালেও হয়, তাহারা সপ্তাহে ৪ দিন ২ বা ৩ সপ্তাহ পর্যন্ত চিনি বা মধু সহযোগে রাত্রে বা বিকালে নারিকেলের দুধ পান করিবে। নারিকেল কোরাইয়া তাহাতে গরম জলের ছিটা দিয়া পিষিয়া লইলে নারিকেল দুধ তৈরী করিবার সুবিধা হয়। এই নারিকেল দুধ বাসী খাইতে নাই। তৈরী করিবার সঙ্গে সঙ্গেই পান করিবে।

৪। যাহাদের যখন তখন অম্বল হইতে দেখা যায় অর্থাৎ কিছু খাইলেও অম্বল হয়, না খাইলেও অম্বল হয়। সেইসব ক্ষেত্রে পুরনো তেঁতুলের জল অধিক ফলপ্রদ। পুরনো তেঁতুলের জল খাইবার পদ্ধতি পরবর্তী আমবাত বা এলার্জি চিকিৎসায় বর্ণিত হইয়াছে।

৩। আমবাত বা এলার্জি।

ঘামাচি বা গা জ্বালাপোড়া করা ঃ

চুলকানি, গায়ে দাগড়া দাগড়া ফোস্কা পড়া ঃ

এই সমস্ত উপদ্রবের প্রতিকার নিজেরাই করা যায়। পেট গরম, শরীরের অযত্ন, অনিয়মিত স্নান, রোদে রোদে ঘোরা—এইগুলি উপরিউক্ত রোগের কারণ। সাধারণ ভাবে এদের চিকিৎসা খুব জটিল। কিন্তু আমরা সহজেই ঐ সব রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারি।

পদ্ধতি ঃ ১। ৭ দিন কিংবা ১৫ দিন প্রত্যহ সকালে প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া খালিপেটে ১ কাপ মেথি ভিজানো জল খাইবে।

পদ্ধতি ঃ ২। স্নান করিবার পূর্বে প্রত্যহ নাকে আঙুলের ডগা করিয়া

সরিষার তৈল আকর্ষণ করিবে। দুই পায়ের চেটোয় ১০ মিনিট ধরিয়া ঠাণ্ডা সরিষার তৈল মর্দন করিবে।

পদ্ধতি ঃ ৩। ১০ হইতে ৩০ বৎসর পর্যন্ত পুরনো তেঁতুল যোগাড় করিবে। ২০০ গ্রাম তেঁতুল ২০টি ভাগ করিবে। এক এক ভাগ পিষিয়া ১২ কাপ জলে রাত্রে শুইবার পূর্বে ভিজাইয়া রাখিবে। সকালে ঐ দ্রবীভূত তেঁতুল ঐ জলেই আরও কচলাইয়া রস নিষ্কাশন করিবে। তেঁতুলের জল পাত্রে ছাঁকিয়া একটু লবণ দিয়া পান করিবে। বাকী তেঁতুলের কাত যাহা অবশিষ্ট থাকিবে একটু চুণ একটু তেল ও লবণ মিশ্রিত করিয়া খাইবে। আশা করা যায় এই ৩ নম্বর পদ্ধতি মারফৎ উপরিউক্ত রোগ প্রশমিত হইবে।

৪। আমাশয়-রোগের বিবিধ চিকিৎসা।

নতুন ব্যাধি বা পুরাতন ব্যাধিতে আক্রান্ত হইলে বাজারের ওষুধ খাইবার পূর্বে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়াগুলি অনুসরণ করিবে।

পদ্ধতি ঃ ১ বেল চিকিৎসা। বেল শ্রীফল, কোষ্ঠকাঠিন্য দূর ক'রে, আবার পাতলা পায়খানাও form stool এ পরিণত করিতে সাহায্য করে। এই বেল বহুবিধ প্রক্রিয়ায় খাওয়া যায়। যথা—বেলসুঁট, বেলের মোরব্বা, কাঁচা-কচি অথবা পরিণত বেল-সিদ্ধ, পরিণত বেল পোড়া ও পাকা বেল। এর মধ্যে কাঁচা বেল সিদ্ধ বা পরিণত বেল পোড়া সর্বাপেক্ষা উপকারী। সকালে অন্তত সপ্তাহে ৩ দিন বেল খাইবে এবং পরে ঈষৎ উষ্ণ গরম দুধ পান করিবে।

পদ্ধতি—২ গাঁদাল পাতা আমাশয় রোগেব এবং অজীর্ণ রোগের বেশ ভাল ওষুধ। এইপাতা পাঁচটি বা ছয়টি বাঁটিয়া কচি চাল-কুমড়ো বা বাঁধাকপির ভিতর অংশের সহিত সেদ্ধ করিয়া মাখন দিয়া "স্টু" করিবে। ইহাতে কালোজিরের ফোড়ন, কাঁচালংকা, কিঞ্চিত হলুদ ও একটু লবণ দিবে। সপ্তাহে ৩।৪ দিন দুপুরে ভাতের সঙ্গে খাইবে।

পদ্ধতি—৩ থানকুনি পাতা আমাশয় এবং পেটফাঁপা রোগের মহা উপকারী। থানকুনি পাতা খাইবার বহুবিধ পদ্ধতি আছে। শ্রেষ্ঠ ফল পাইবার জন্য ১৪টি থানকুনি পাতা লইবে, বাঁটিয়া দুপুরে গরম ভাতে একটু লবণ ও দুই ফোঁটা তেল দিয়া প্রথমেই দুই গ্রাস ভাত খাইবে।

পদ্ধতি—৪ ডিম আমাশয় রোগের পক্ষে খাইবার প্রকার-ভেদে উপকারী এবং মহা অপকারী। প্রোটিন খাদ্য আমাশয়ের পক্ষে দরকারী। ডিম একটি প্রোটিন খাদ্য। ডিমসেদ্ধ বা ডিমের তরকারী আহার করিলে আমাশয় রোগ বাড়িয়া যায়। প্রকারান্তরে এই ডিম জলপোচ করিয়া খাইলে আমাশয় রোগ প্রশমিত হয়। সকালে

ডিমের জলপোচ করিয়া পাউরুটি টোষ্ট করিয়া বা গরম ভাতের সঙ্গে খাইলে এই প্রোটিন সহজেই পাকস্থলী গ্রহণ করে এবং আমেব প্রকোপ কমাইয়া দেয়। ডিমের মধ্যে মুরগীর ডিমই শ্রেয়। পোলট্রীর ডিমের তুলনায় দেশী ডিম আরও ভাল।

পদ্ধতি—৫ অন্ত্র ঠাণ্ডা রাখিলে আমাশয় রোগ মাথাচাড়া দিতে পারে না। আমাশয় রোগে আক্রান্ত রোগীরা পেটের বাইরে গরম রাখিবে এবং অভ্যন্তর ঠাণ্ডা রাখিবে। অন্ত্র ঠাণ্ডা বাখিবার বহুবিধ উপায়ের মধ্যে বাটারামিল্ক বা ঘোল খাদ্য হিসাবে অদ্বিতীয়। রোগী ঘুম হইতে উঠিয়া মুখ কুলকুচি করিয়া বাড়ীতে পাতা দইয়ের পাতলা ঘোল করিয়া তাহতে ২।৪ ফোঁটা লেবুর রস ও একটু লবণ দিয়া, একটু বেশী পরিমাণে খাইবে, ১০০ গ্রাম দই হইলেই যথেষ্ট। খাইবার আধঘণ্টা আগে ঘোল প্রস্তুত করিবে এবং তাহাতে ২।৩ টি কারী পাতা (curry leaves) ভাঙিয়া দিবে। এই ঘোল খাওয়ার পদ্ধতি সুস্থ বা অসুস্থ সব লোকের পক্ষেই সমান ভাবে প্রযোজ্য। ঘোল খাওয়ার অব্যবহিত পরেই পেটে চাপ আসিবে, এবং কোষ্ঠ পবিষ্কার করিতে সহায়তা করিবে।

৫। আঞ্জুনি রোগের চিকিৎসা।

আঞ্জুনি রোগ চোখেব উপরের পাতায় অথবা নীচেব পাতায় যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের হইতে দেখা যায়। সাধারণত শবীর দুর্বল হইলে রক্ত দূষিত হইলে বা হঠাৎ অতিরিক্ত ঠাণ্ডা লাগিলে চোখেব পাতাব যে কোন স্থান লাল হইয়া ফুলিয়া ওঠে, ফুলিয়া উঠিবার দরুন চোখ প্রায় ঢাকিয়া যায়। অস্বস্তি বোধ হয়, ঘনঘন হাত সেই খানে যাইতে থাকে। অনেক সময় ফোলার মধ্যমাংশে গুটি বাঁধিয়া শক্ত হইয়া ওঠে। চোখের সাথে ঘর্ষণে চোখ কটকট করে। এই আঞ্জুনিকে ক্রমান্বয়ে চোখের একপাতা হইতে অন্য পাতায় স্থানান্তবিত হইতেও দেখা যায়। ইহা ১২।১৪ বার পর্যন্তও হইতে পারে। সামগ্রিক ভাবে চোখের দৃষ্টিব কোন ক্ষতি না করিলেও চোখে বড়ো অস্বস্তি-জনক অবস্থার সৃষ্টি করে। ডাক্তাবী শাস্ত্রে ইহার চিকিৎসা থাকিলেও সাধারণ টোটকা চিকিৎসার আশ্রয়েও ইহা প্রশমিত হইতে পারে।

(ক) গরম সেঁক

চোখে সাধারণত গরম সেঁক দিবার পূর্বে সাবধান হইতে হয়। বেশী গরম বা হঠাৎ গরম চোখেব পক্ষে ক্ষতিকব। ডানহাতেব অনামিকা আঙুল বাম হস্তের চেটোর উপর ক্রমান্বয়ে এদিক ওদিক আঙুল ঘর্ষণ করিয়া আঙুলে যে পরিমাণ তাপসংগৃহীত হইবে তাহা তৎক্ষণাৎ ঐ অনামিকা অঙুলির আঞ্জুনির উপর ধীরে ধীরে চাপিয়া ধরিবে। এইভাবে দিনের মধ্যে ৪।৫ বার (প্রতিবারে ৮ হইতে ১০ বার) ঘর্ষণ করিয়া চোখের উপর দিলে আঞ্জুনি সারিয়া যাইতেছে দেখা যায়। কিন্তু কথা হইতেছে অনামিকা অঙুলী বাম চেটোতে কতবার ঘর্ষণ করিতে হইবে ? ইহার জন্য

আমাদের প্রচলন বিধি অনুযায়ী একটি ছড়া রহিয়াছে। এই ছড়াটি মনে মনে উচ্চারণ করিবার কালে আঙুল ঘষিতে হইবে। তাহাতে যে পরিমাণ তাপ উৎপন্ন হইবে, তাহার তাপাঙ্ক আঞ্জুনির পক্ষে গ্রহণযোগ্য। ছড়াটি হইল—

আঞ্জুনির পুত খড় পেতে শুত।
খড়ে কাটল গা আঞ্জুনি তুই মরে যা।"

এই পদ্ধতি প্রয়োগ করিয়া আমি বহু রোগীকে ভাল করিয়াছি।

(খ) অনেক ক্ষেত্রে আঞ্জুনি একটু খারাপ দিকে বাঁক লইলে দ্বিতীয় পদ্ধতি গ্রহণ করিবে। যে শাঁখ আমরা বাজাই, ঐরূপ একটি মাঝারি সাইজের শাখ লইয়া বিছানার চাদেরর সহিত (চাদর একটু পুরু ও খসখসে হইলে ভাল হয়) শাঁখের সরু অংশটি বেশ কিছুক্ষণ ঘর্ষণ করিয়া যে তাপ উৎপন্ন হইবে, সেই তাপ শঙ্খের সরু অংশ দ্বারা আঞ্জুনির উপর গরম সেঁক দিতে থাকিবে। দিনে ২ বার কিংবা ৩ বার এইরূপে ৩।৪ দিন করিলে আঞ্জুনি অকস্মাৎ ভাল হইয়া যাইবে।

(গ) অনেক ক্ষেত্রে আঞ্জুনীর মধ্যাংশে একটা ভাতের মত গুটি বাধিয়া যাইতে দেখা যায়। ইহা যেন কিছুতেই সারিতে চায় না। আঞ্জুনি সারিয়া গেলেও গুটি মিলাইতে চায় না। এইরূপ অবস্থা চোখের পক্ষে দারুণ অস্বস্তিকর। ডাক্তারী শাস্ত্র মতে ইহার অপারেশন না করিয়া অন্য কোন উপায় নাই। ওষুধ খাইলেও সারিতে চায় না। ওষুধ খাইবার প্রাক্কালে ইহা সারিবার পূর্বেই আঞ্জনির অন্য চোখের পাতাতেও আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। এইরূপ ক্ষেত্রে ঐ আঞ্জুনির গুটি সারাইবার একটি শ্রেষ্ঠ পদ্ধতি আছে। আমরা আম্রপল্লব সকলেই চিনি। এইরূপ একটি আম্র পল্লব লইয়া উহার যে কোন একটি পাতার অগ্রভাগ ধরিয়া টান দিলে পাতার বৃন্তমূল ডাল হইতে খুলিয়া যায়। খুলিবার সাথে সাথে বৃন্তের গোড়ায় একপ্রকার জল জল আঠার মত দেখা যায়। সেই পাতাটি সযত্নে ধরিয়া আঞ্জুনির গুটি বাধা জায়গায় চক্ষের বহিভাগে ঐ আঠা ধীরে ধীরে লাগাইয়া দিতে হয়। কিছুক্ষণ পর আঠা শুকাইয় গুটির উপর চাপিয়া লাগিয়া থাকে। এইরূপ পদ্ধতি দিনে ৩।৪ বার এবং পর পর ২।৩ দিন করিলে আঞ্জুনি গুটি কখন যে মিলাইয়া গিয়াছে ভাবিলে আশ্চর্য হইতে হয়।

৬। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের টুকিটাকি চিকিৎসা।

এই রোগ এবং আমাশয় পরস্পরের সহযোগী। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ আমাশয় সৃষ্টি করে বা আমাশয় কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের হেতু। এই পাজী রোগ মানুষ সহসা দমন করিতে পারে না। যাহাদের বৃহদন্ত্রের আকুঞ্চন শক্তি কমিয়া যায় তাহারাও এ রোগে আক্রান্ত হয়। মলের আঠা আঠা ভাব অন্ত্রের দেওয়ালে পুঞ্জীভুত হওয়ার দরুন evacuation বা Bowels movement এর গতি রোধ করে। সেই কারণে মলের গঠন কখনও থকথকে পাতলা বা আঠা হইতে দিতে নাই।

পদ্ধতি—১ সাধারণত আমাদের খাদ্য প্রণালী বা Food habits এই রোগের জন্য দায়ী। রাত্রে আমরা যে খাদ্য খাই সেই খাদ্য সবটাই প্রোটিন হইলে বিপত্তির সৃষ্টি করে। সেইজন্য কার্বোহাইড্রেড্ বা ক্ষার জাতীয় খাদ্য খাওয়া দরকার। গরম দুধ, গরম রুটি, ১টি পাকা কলা, বাতাসা সহযোগে চটকাইয়া খাইলে খাদ্য কার্বো-হাইড্রেড্ গুণসম্পন্ন হয়। এই খাদ্য পরিমিত পরিমাণে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগাক্রান্ত ব্যক্তি অবশ্যই খাইবে।

পদ্ধতি—২ ছোলার ছাতু বা যবের ছাতু মহা উপকারী—cereal জাতীয় খাদ্য। দুপুরে টিফিন হিসাবে বা রাত্রে Principle meal খাইবার অব্যবহিত পরে অল্প পরিমাণে দুধের সহিত মাখিয়া বাতাসা এবং কলা সহযোগে কোনদিন ছোলার ছাতু বা কোনদিন যবের ছাতু খাইবে। সপ্তাহে ৩।৪ দিন খাইলেই যথেষ্ট। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর হইবে।

পদ্ধতি—৩ কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের সাধারণ চিকিৎসার মধ্যে জলপান বিধি কম উপকারী নয়। সকালে পরিমিত জল খাইবে, পেট টাইটুম্বর করিয়া পান করিবে, ইহাকে উষাপান বলা হয়। রাত্রে শুইবার পূর্বে খাইবার আধঘণ্টা পরে প্রচুর জল পান করিবে। এই জলপান বিধিও কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর করিতে সহায়তা করে। রোগ পুরাতন হইলে "উষাপান" ঈষৎ গরম জল ও তাহাতে ২।৪ ফোঁটা লেবু সহযোগে খাইবে।

পদ্ধতি—৪ বেল চিকিৎসাও কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর করে। পূর্বেই উল্লিখিত হইয়াছে বেল একটি শ্রীফল। যাহারা কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে ভোগে তাহারা পাকা বেল পানা বা সরবৎ করিয়া খাইবে সরবৎ তৈরী করিবার সময় পরিমিত দুধ বা পরিমিত দই দিয়া করিবে। অম্বলের প্রকোপ থাকিলে দুধ সহযোগে বেলের পানা করাই শ্রেয়।

৭। পুরুষের যৌনাঙ্গের আংশিক অক্ষমতা।

যৌবনের স্বাভাবিক তাড়নায় মানুষ বশীভূত। কিন্তু ইদানীং ঔষধের ডামাডোলের বাজারে মানুষ বহুবিধ রোগে আক্রান্ত হওয়ার দরুন প্রচুর ঔষধ সেবন করে বা সেবন করিতে বাধ্য হয়। সেই সাথে এই ঔষধের প্রতিক্রিয়া হিসাবে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে পুরুষের যৌন অক্ষমতা প্রকাশ পায়। কিন্তু প্রকৃতির উদগ্র টানে সেই যৌন জীবনে পরাস্ত হইয়া যখন বিফল মনোরথ হয় তখন মানসিক নিয়ন্ত্রণ হারাইয়া ফেলে। মানসিক প্রস্তুতি থাকিলেও দেহযন্ত্র সাহায্য করে না। বিবাহিত জীবন বিষময় হইয়া ওঠে। যৌবনে অহেতুক দুষ্টপন্থাও এই রোগের কারণ। সেইসব ক্ষেত্রে কড়া কড়া ঔষধ না খাইয়া বা ডাক্তারের শরণাপন্ন না হইয়াও সেইসব মানুষ নিম্নলিখিত পদ্ধতি অনুসরণ করিলে রোগমুক্ত হইয়া বিমল আনন্দ পান করিতে পারেন।

অতিরিক্ত বীর্যক্ষরণ ঃ

সাধারণত ১৬ বৎসর হইতে ২৪ বৎসর পর্যন্ত এই রোগ স্বাভাবিক অবস্থায় দিনের যে কোন সময়, বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে রাত্রে হইয়া থাকে। কোন কোন যুবকের প্রতিদিন বা মাসে ১২ হইতে ১৬ বার পর্যন্ত হইয়া থাকে। জীবন বিষময় হইয়া ওঠে, শরীর দুর্বল হয়, চোখের কোণে কালি পড়ে, কাজে উৎসাহ থাকে না, সব সময় ঘুম ঘুম পায়, শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি রোধ করে, মেজাজ খিটখিটে হয় এবং সর্বোপরি স্মরণ-শক্তি দ্রুত হ্রাস পায়।

চিকিৎসা—১ঃ বহুবিধ চিকিৎসার মধ্যে একটি সহজ চিকিৎসা চারা শিমুল তুলো গাছের কাঁচ শিকড় ভক্ষণ। চারাগাছ টানিয়া তুলিলে ৬ ইঞ্চি হইতে ৮ ইঞ্চি পরিমাণ লম্বা ১ ইঞ্চি পরিমাণ ব্যাস লালচে রঙের শিকড় উঠিয়া আসে। সেই শিকড় প্রতিদিন সকালে ইঞ্চি পরিমাণ খাইতে হয়। আগের দিন রাত্রে ১ ইঞ্চি পরিমাণ শিকড় মুল শিকড় হইতে কাটিয়া সারারাত জলে ভিজাইয়া রাখিবে। সকালে প্রাতঃকৃত্য শেষ করিয়া ঐ শিকড়ের ছাল ছাড়াইয়া ভিতরে যে মুলোর মতন শাঁস পাওয়া যাইবে তাহা কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া মুখে অনেকক্ষণ চর্বণ করিতে হইবে। তারপর জল দিয়া গলাধঃকরণ করিবে। এইরূপ ৩টি অথবা ৪টি চারা গাছের শিকড় খাইলে এই রোগ দূর হইবে। কারণ এই রোগকে অহেতুক প্রশ্রয় দিলে অচিরেই যৌনাঙ্গের শিথিলতা রোগে ভুগিতে হইবে।

চিকিৎসা—২ঃ সাধারণ খাদ্যের মাধ্যমেও এই রোগ হইতে আমরা মুক্ত হইতে পারি। প্রতিদিন দুপুরে ভাত খাইবার সময় পাকা কাতলা অথবা রুই মাছ ভাজা অল্প পরিমাণ ঘি দিয়া প্রথমেই খাইবে। খাইবার অব্যবহিত পরেই এককাপ বা দেড়কাপ পরিমাণ গরম দুগ্ধ মধু সহযোগে খাইবে। এরপর যথারীতি ভোজনপর্ব সমাধা করিবে।

চিকিৎসা—৩ঃ চিকিৎসা নম্বর ২ একযোগে করিলে যৌনাঙ্গের অক্ষমতা রোগ প্রতিকারে দ্রুত ফল পাওয়া যায়। ১৪ চামচ পরিমাণ মধু এবং বলাই বাহুল্য মধু বিশুদ্ধ হওয়া চাই, ৭ দিনের জন্য কোন পাত্রে মজুত করিবে। ১টি মাঝারী সাইজের ভাল পেঁয়াজ কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া ঐ মধুতে মিশ্রণ করিয়া রাখিবে। পাত্রটি কোন ঠাণ্ডা জায়গায় বা ফ্রীজের মধ্যে রাখিলে ভাল হয়। প্রতিদিন সকালে প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া ঐ মধু মিশ্রিত পেঁয়াজ ২ চামচ পরিমাণ ভাল করিয়া মুখে নিষ্পেষিত করিয়া ১ গ্লাস জল সহযোগে খাইবে।

(৮) পায়ের গোড়ালিতে ব্যথা

ইদানিং ব্যাধির মধ্যে এই রোগ বয়সের কোন তোয়াক্কা না রাখিয়া বেশী হইতে দেখা যায়। সকালে ঘুম হইতে উঠিলে কিছুক্ষণ মেঝেতে পা ফেলা যায় না। হাঁটিতে গেলেই কিছুক্ষণ খোঁড়াইতে হয়, কিছুক্ষণ চলাফেরা করিবার পর শরীর একটু গরম হইলে ব্যথা আস্তে আস্তে চলিয়া যায়। শরীরে ভিটামিন 'সি' কমিয়া গেলে এবং

ক্যালসিয়াম পদার্থের অভাব ঘটিলে প্রথমেই গোড়ালিতে বা পায়ের নীচে এই রোগ আক্রমণ করে। ভিটামিন 'সি' ক্যালসিয়াম ঔষধ আকারে খাইলে রোগ আস্তে আস্তে উপশম হইতে দেখা যায়। কিন্তু যন্ত্রণায় অস্থির মানুষ অত ধৈর্য ধরিতে পারে না। যে সমস্ত খাদ্যে, যথা বাতাবিলেবু, মোসাম্বি, শুকনো ফল, পাতিলেবু ইত্যাদিতে ভিটামিন 'সি' প্রচুর পরিমাণে আছে, তাহা নিয়মিত খাওয়া প্রয়োজন। ক্যালসিয়াম পূরণের জন্য কাঁচাকলা, মোচা, কচি ডুমুর, ডিম, মধু ইত্যাদি খাওয়া প্রয়োজন। সেইসাথে যন্ত্রণা লাঘবের জন্য নিম্নলিখিত টোটকা প্রয়োগ করিবে।

গোবরচুর্ণ—একটা ঘুঁটে চুর্ণ করিয়া তাহাতে সমপরিমাণ লবণ মিশ্রিত করিবে (by Volume), তাহাতে একটু জলের ছিটা দিয়া ন্যাকড়ার তিনটি পুটুলি বানাইবে। রাত্রে শুইবার পূর্বে পরপর ঐ তিনটি পুটলি চাটুতে গরম করিয়া সেঁক দিতে থাকিবে। এই পদ্ধতি প্রতিদিন ১০ হইতে ১৫ মিনিট পর্যন্ত পরপর ৭ দিন দিবে। ইহাতে যন্ত্রণার উপশম হইবে।

যাহাদের সুবিধা ও সামর্থ্য আছে, তাহারা নিম্নলিখিত পদ্ধতি অনুসরণ করিলেও ফল দ্রুত পাইবে। তোলা উনুন নিকোবার সময় মাটির সহিত বেশ কিছুটা লবণ ও গোবর মিশাইয়া লইবে। ইহার দ্বারা উনুন নিকানো হইলে উনুনে আঁচ দিবে। আঁচ গনগনে করিয়া উঠিলে সাবধান সহকারে পায়ের চেটো উনুনের সিকের উপর আস্তে আস্তে চাপিয়া ধরিবে ও ঘষিবে। সাবধান সহকারে করিবে এইজন্য যেন আগুনে পা পুড়িয়া না যায়। এই দ্বিতীয় পদ্ধতি পূর্বের পদ্ধতির তুলনায় অধিক গুণসম্পন্ন। পরপর ৩।৪ দিন এইরূপ করিলে রোগ উপশম হইবে।

(৯) প্রদর রোগের টুকিটাকি

মেয়েদের কারণে অকারণে, বিবাহিতা বা অবিবাহিতাদের, বয়স্কা বা অল্প বয়স্কাদের মাতৃঅঙ্গ হইতে স্রাব হইতে দেখা যায়। ইহাকে প্রদর (White discharge) রোগ বলা হয়। প্রদর রোগ কয়েক প্রকারের মধ্যে এইখানে শ্বেত প্রদর রোগের কথাই বলা হইতেছে। কারণ এই রোগের প্রাদুর্ভাবই বেশী। এই রোগের নানাবিধ ডাক্তারী চিকিৎসা আছে। যৌন-অঙ্গের ভিতরের দেওয়ালে একরকম ঝিল্লির সৃষ্টি করে। মাতৃগ্রন্থি দুর্বল ও জরায়ু কম জোরী হইয়া পড়িলে এই রোগের সৃষ্টি হয়। অল্প স্রাব হইলে চিন্তার বিশেষ কারণ নাই, কিন্তু অতিরিক্ত হইলে নারীদের স্বাস্থ্য ভাঙিয়া যায়। ইহা মূলত প্রোটিন জাতীয় পদার্থ সুতরাং অতিরিক্ত প্রোটিন নিষ্কাসনে শরীর দুর্বল হইবেই।

এই রোগের টোটকা চিকিৎসা

যৌনাঙ্গ পরিষ্কার রাখিলে ঝিল্লির প্রবণতা কমিয়া যায়। Listerine একটি antiseptic fluid. ইহার সংস্পর্শে জীবাণু আসিলে সঙ্গে সঙ্গে ধ্বংস প্রাপ্ত হয়।

Dettol একটি antiseptic fluid. ইহার সংস্পর্শে আসিলেও জীবাণু ধ্বংসপ্রাপ্ত হয়। Septic হইতে দেয় না।

ফিট্‌কারী একটি খনিজ পদার্থ। ইহা কষা ও জল পরিষ্কারক পদার্থ।

উপরিউক্ত তিনটি দ্রব্য নিম্নোক্ত পদ্ধতিতে মিশাইয়া একটি পাত্রে ঔষধ তৈয়ারী করিবে।

পরিষ্কার ঠাণ্ডা জল ½ লিটার।
LISTERINE—২০ মিলিলিটার।
DETTOL—২০ মিলিলিটার।
ফিটকারি (গুঁড়ো)—২ গ্রাম পরিমিত।

ঔষধের রঙ্‌ জলে মেশাইবার পর দুগ্ধের ন্যায় সাদা দেখাইবে। ২ আউন্স ডুস্‌ পিচকারীর দ্বারা ঐ ঔষধ ক্ষেপে ক্ষেপে মাতৃঅঙ্গে প্রবেশ করাইয়া ধৌত করিবে। যদি নিজে লইতে অসুবিধা হয় অন্যের সাহায্য গ্রহণ করিবে।

মাসিক ঋতুস্রাবের ৩।৪ দিন পূর্বে এবং বন্ধ হইবার ৩।৪ দিন পর হইতে ঐ ঔষধ প্রয়োগ করিবে। পরপর ৩।৪ মাস এই পদ্ধতি অনুসরণ করিবে। অন্যান্য সময় ও মাসে ৫।৬ বার ঔষধ প্রয়োগ করিলেও ফল লাভে কোন বিঘ্ন হয় না। Wash করার পর যৌনাঙ্গে কোন ঠাণ্ডা antiseptic cream জাতীয় দ্রব্য প্রয়োগ করিবে।

(১০) বহুমূত্র রোগের টুকিটাকি খাদ্যব্যবস্থা

বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত হইলে রোগমুক্ত হইবার আশা প্রায় সুদূর পরাহত। তবু মানুষ চিকিৎসা না করিয়া তো থাকিতে পারে না। ডাক্তারী মতে এ ব্যাধি দুরারোগ্য। আমাদের মতে এ রোগ আয়ত্তাধীন। অনেক সময় রোগ সারাইতে খাদ্যকে ঔষধ হিসাবে ব্যবহার করিতে হয়। বহুমূত্র রোগের বহুবিধ খাদ্যবিধি আছে। ইহার মধ্যে কয়েকটি টুকিটাকি হিসাবে নিম্নে বর্ণিত হইল।

১। সপ্তাহে ৩।৪ দিন ২৫ গ্রাম ছোট উচ্ছে নিষ্পেষিত করিয়া একটু জলের ছিটা দিয়া রস নিষ্কাসন করিবে। সেই রস সকালের দিকে ভক্ষণ করিবে। পিত্তকে প্রশমিত রাখে। Pancreas গ্রন্থির সহায়তা করে।

২। মৌসুমী সব্জী হিসাবে কচি চালকুমড়া এবং লাউ সারাবছর সপ্তাহে অন্তত পালাক্রমে ৩।৪ দিন খাইবে। চালকুমড়ার সুক্ত, ডালে চালকুমড়া, চালকুমড়ার তরকারী অবশ্যই গ্রহণীয়। লাউএর তরকারী, ডালে লাউ, মাছের মাথা দিয়া লাউ ইত্যাদি সপ্তাহে ৩।৪ দিন অবশ্যই গ্রহণ করিবে। মনে রাখিবে সব্জী হিসাবে বহুমূত্র রোগে লাউ এবং চালকুমড়া একটি অমোঘ ঔষধ।

৩। অঙ্কুরিত ছোলা নিয়মিত ভক্ষণে হৃৎপিণ্ড অসম্ভব শক্তিশালী হয়। সুতরাং অঙ্কুরিত ছোলা সাধ্যমত আদা কুচি লবণসহ অবশ্যই গ্রহণ করিবে। রোজ গ্রহণ করিতে অক্ষম হইলে বা পেটের অবস্থা সহায়ক না হইলে সপ্তাহে ২-৩ দিন খাইবার অভ্যাস অবশ্যই করিবে। হৃৎপিণ্ড মজবুত হইলে অন্যান্য গ্রন্থি যথা Pancreas বা অগ্নি গ্রন্থিকে শক্তিশালী করিতে সহায়তা করে।

৪। বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত হইলে এবং খাদ্যবিধি কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রিত হওয়ার দরুন শরীরের ওজন দিন দিন কমিতেই থাকে। সেক্ষেত্রে দুগ্ধজাত প্রোটিন খাদ্য যথা ছানা খাইবার নির্দেশ থাকে। কিন্তু অতিরিক্ত ছানা ভক্ষণে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দেখা দেয়। সেক্ষেত্রে যে দুগ্ধে ছানা কাটা হয় সেই ছানার জলের সহিত ছানা ঘুটাইয়া খাওয়া উচিত। ইহাতে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ দূর হয় ও ছানার জলের গুণাগুণ হইতে রোগীও বঞ্চিত হয় না।

৫। টুকিটাকি খাদ্য হিসেবে চীনাবাদাম, কাজুবাদাম, নারিকেল এইসব প্রোটিন জাতীয় খাদ্য এবং সুপক্ক কলা, বিলাতী বেগুন, থোড়, মোচা, কাঁচ ডুমুর, কাঁচ মুলোর শাক, কাঁচ নোটের শাক, ছোট পালং শাক, নিমপাতা ভাজা এবং টক-মিষ্টি ফল এই রোগ দমন রাখিতে সহায়তা করে। সুতরাং খাদ্যবিধি হিসেবে এইসব খাদ্য অবশ্যই গ্রহণ করিবে। শুকনো ফল, যেমন—বাদাম, পেস্তা, আখরোট, কিসমিস ও কাজুবাদাম পেষণ করিয়া ঘন দুধের সহিত মিশাইয়া সরবত আকারে অবশ্যই পান করিবে। দেহের ওজন বৃদ্ধি করিতে সহায়তা করিবে, অন্যথা ওজন হ্রাসের দরুন মানসিক চাপের সৃষ্টি হইতে থাকিবে।

(১১) বাত রোগের টুকিটাকি

আমরা গ্রন্থিবাত, শিরাবাত বা গিটে বাত দ্বারা আক্রান্ত হই। এইসব রোগে আক্রান্ত হইলে রসুন চিকিৎসার শরণাপন্ন হওয়া অবশ্যই কর্তব্য। বায়ু রোগের প্রকোপ হইলে এই রোগের প্রাদুর্ভাব ঘটে। কারণ বায়ুই দেহরাজ্যের বিধাতা। বায়ুর সাহায্যেই শরীরের শিরা উপশিরায় বা ধমনীতে রস রক্ত প্রবাহিত হয়। এই বায়ু প্রকুপিত হইলে বাত রোগের সৃষ্টি হয়। রসুন টুকিটাকি হিসাবে এই রোগ সারাইতে সাহায্য করে।

(ক) কাঁচা রসুন চিবাইয়া বা ছেঁচিয়া অল্প জলসহ গিলিয়া খাও।

(খ) রসুনের কাত অর্থাৎ রসুন সিদ্ধ করিয়া অল্প পরিমাণ খাও।

(গ) রসুন কুচিকুচি করিয়া শাক বা পিঁয়াজকলির সহিত ভাজিয়া ভাতের সহিত গ্রহণ কর।

(ঘ) এক কোয়া রসুন বিশেষভাবে উপকারী। ইহা নিয়মিত সকালে খালিপেটে জল দিয়া গ্রহণ কর। অথবা মুড়ি বা ভাত রুটি খাইবার সময় প্রথম গ্রাসে এক কোয়া রসুন চিবাইয়া খাও।

(১) খাঁটি সরিষার তৈল্য ২৫০ গ্রাম, উহার সহিত ৫ গ্রাম মতন আফিং ভাল করিয়া মিশাইয়া তৈল্য একটু গরম করিতে হইবে। যেইস্থানে ব্যথা হইয়াছে সেই অঙ্গাংশ গরম কাপড় দিয়া গরম করিয়া উপরিউক্ত তৈল্য ১০-১৫ মিনিট যাবত মালিশ করিলে কিছুদিনের মধ্যে ফল পাওয়া যাইবে।

(২) খাঁটী সরিষার তৈল্য ৫০ গ্রাম, তাহার সহিত ২ গ্রাম পরিমাণ Relaxy মলম

মিশাইয়া তৈল্য গরম করিতে হইবে। তৈল গরম করিলে Relaxy উহাতে গলিয়া যাইবে। ঐ গরম তৈল অঙ্গে ভাল করিয়া সেঁক দিলে ফল দ্রুত পাওয়া যাইবে।

(৩) বাতব্যাধির বা মোচকানোর দরুন ব্যথা ও ফুলিয়া যাওয়া এইরূপ অবস্থায় পাথরকুচি পাতার চিকিৎসা খুবই ফলপ্রদ। ব্যাধি বেশী পুরাতন না হইলেও পাথর-কুচি পাতা গরম করিয়া যথাস্থানে সেঁক দিতে হইবে। যদি ইহাতে ফল ভাল না পাওয়া যায় তবে পাথরকুচি পাতা বাঁটিয়া অল্প পরিমাণ চুণ দিয়া অকুস্থলে গরম প্রলেপ দিতে হইবে এবং ৬-৭ ঘণ্টা কিছু দিয়া বাঁধিয়া রাখিতে হইবে। এই চিকিৎসা পদ্ধতি ৪।৫ দিন করিলে ব্যথা বা ফোলা অবশ্যই নিরাময় হইবে।

(৪) অনেক সময় হাঁটু, কব্জী, হাত, পায়ের সন্ধিস্থল এইসব জায়গায় বাতব্যাধি হইলে বা মচকাইয়া যন্ত্রণা হইলে কদম গাছের পাতার চিকিৎসা অত্যাশ্চর্য ফল দেয়। কদম গাছের পাতার খসখসে দিকটা গরম করিয়া উহার তৈলাক্ত দিকটা দেহের অকুস্থলে বাঁধিয়া দিতে হয়। ৬-৭ ঘণ্টা এইরূপ অবস্থায় রাখিলে এবং ৩।৪ দিন এই পদ্ধতি আরোপ করিলে বাত ব্যাধি শতকরা ৮০ ভাগ প্রশমিত হয়।

(১২) বিচ্ছিন্ন রোগের টুকিটাকি

অম্ল

১। মরীচ চুর্ণের সহিত পিপুল ও আদা খাইলে অম্ল রোগ ভাল হয়।

২। এক সের জলে ১ চামচ মরীচ সিদ্ধ করিয়া ১ পোয়া থাকিতে যে কাত হয় ঐ কাত সমস্ত রাত্রি শীতল জলে রাখিয়া প্রাতে ৭ দিন খাইলে অম্ল রোগ ভাল হয়।

৩। লবঙ্গ ৫ ভাগ, শুঁট ৫ ভাগ, জোয়ান ৬ ভাগ, সন্দব লবণ ৬ ভাগ একসাথে লইয়া মিহি করিয়া গুঁড়া করিতে হইবে। উহা হইতে ৫ গ্রেন করিয়া চুর্ণ খাইলে অম্ল ও অজীর্ণ রোগ ভাল হয়।

যকৃৎ

পেঁপের আঠা ১ চামচ সমপরিমাণ চিনির সহিত মিশাইয়া উহা ৩ ভাগ করিয়া ৩ বার খাইলে যকৃৎ বৃদ্ধি কমিয়া যায়।

শুল

পাকা নারিকেলের মধ্যে সন্দব লবণ দিয়া ঘুঁটের আগুনে পোড়াইয়া ২-৪ আনা মাত্রায় কিছু পিপুল চুর্ণের সহিত সেবন করিলে শূল রোগ আরাম হয়।

পাণ্ডু

মধুর সহিত যষ্ঠিমধু চুর্ণ করিয়া সেবন করিলে পাণ্ডুরোগ ভাল হয়।

কামলা

পুদিনা গাছের (পিপারমেণ্ট) চাটনী খাইলে কামলা রোগ ভাল হয়।

পুরাতন অল্প অল্প জ্বর

এক তোলা পরিমাণ তুলসীর রস সমপরিমাণ মধুর সহিত মিশাইয়া প্রত্যহ প্রাতে সেবন করিলে পুরাতন জ্বর, রক্ত অর্শ, রক্ত আমাশায় ও অজীর্ণ রোগ আরাম হয়।

আদার রস, হরিদ্রার রস, মধু ও লেবুর রস মিশাইয়া খাইলে অজীর্ণ রোগ ভাল হয়। ধনে ও আদার কাত সেবনে অজীর্ণ রোগ আরাম হয়। প্রত্যহ আদার রস ও লবণ শুইবার পূর্বে খাইলে পেট ফাঁপা নিবারণ করে।

বহু পুরাতন তেঁতুল—১০ হইতে ২০ বছর হইলে ভাল। ১৫০ গ্রাম তেঁতুল ১২টি সমান ভাগ করিবে। ১টি ভাগ চূর্ণ করিয়া রাত্রে ১½ কাপ ঈষৎ উষ্ণ গরম জলে ভিজাইয়া রাখিবে। পরের দিন প্রাতে ঈষৎ চুণ সহযোগে সেই তেঁতুল জল ভক্ষণ করিবে। ১২ দিন ঐভাবে জল খাইলে পুরাতন অল্প অল্প জ্বর বা অন্যান্য উপসর্গ দূর হইবে।

রক্ত আমাশয়

১। আমগাছের কচি ছালের উপরটা চাঁচিয়া ½ চামচ উহার রস বাহির করিয়া অর্ধ পোয়া দুধ বা ছাগলের দুধ মিশাইয়া উহার সহিত ১ চামচ মধু মিশাইয়া সেবন করিলে রক্ত আমাশয় ভাল হয়।

২। কচি আমপাতা ও কচি জামপাতার রস একত্রে ২-৩ চামচ পরিমাণ জল দিয়া খাইলে রক্ত আমাশয়ের উপশম হয়।

৩। মেথী ভাজিয়া গুঁড়া করিয়া রোজ অল্প অল্প পরিমাণ জল দিয়া খাইলে রক্ত আমাশয়ের উপশম হয়।

৪। পোস্ত, এলাচ ও চিনি একযোগে বাটিয়া ১ চামচ পরিমাণ জল দিয়া খাইলে আমাশয় ও উদরাময় রোগ দূর হয়।

৫। ২-৪ থানকুনি পাতা অল্প পরিমাণ জিরা ও চিনি সহযোগে বাটিয়া খাইলে রক্ত আমাশয় বন্ধ হয়।

৬। হরিতকী চূর্ণ মধুর সহিত পান করিলে পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি করে ও ক্ষুধা বৃদ্ধি পায়।

বাত

১। বেগুন সিদ্ধ করিয়া রেড়ীর তেলে ভাজিয়া খাইলে বাতরোগী বেশ হাঁটিতে পারে।

২। আদা বাঁটিয়া মাখনের সহিত মিশাইয়া খাইলে বাতরোগ দূর হয়।

৩। শেফালী পাতার রস মধুর সহিত খাইলে পুরাতন জ্বর ভাল হয়, এবং কাত খাইলে কোমরের বাত সারে।

৪। ব্রাহ্মী পাতার রস বেশ করিয়া ভেসলীনের সহিত মিশাইয়া রাতে শুইবার পূর্বে মালিশ করিলে বাতরোগ দূর হয়।

বেশী বয়সের ছেলেমেয়েদের বিছানায় প্রসাব করা রোগ

কিডনী হইতে মূত্রাশয়ে মূত্রের গতি দুইটি সরু মূত্রনালীর মধ্য দিয়া ধাবিত হয়। যখন মূত্রাশয়ে পরিমাণ মত মূত্র জমিয়া ওঠে তখন প্রকৃতির নিয়ম অনুয়ায়ী

আমাদের প্রসাব করিতে হয়। অতিরিক্ত প্রস্রাবের চাপ ধারণ করিবার শক্তি মানসিক প্রস্তুতির উপর নির্ভর করে। মন সজাগ না থাকিলে এই ধারণ ক্ষমতা বজায় থাকে না। যাহা জাগরণ অবস্থায় সম্ভব নয়। কিন্তু মানুষ ঘুমাইয়া পড়িলে মন সেই প্রকৃতিস্থ অবস্থা হইতে বিচ্ছন্ন থাকে। তখন মূত্রবেগ ধারণের কোন control থাকে না। স্বপ্নদোষ ইহার একটি কারণ। ঘুমাইবার সময় সেই ব্যক্তি মনে করে বাথরুমে গিয়া বা অন্যখানে গিয়া প্রস্রাব করিতেছে। এই স্বপ্নের ভাবাবেশ কাটিয়া গেলে ঘুম ভাঙিয়া যায় এবং লক্ষ্য করে সে বিছানাতেই প্রসাব করিয়াছে। বেশী বয়সের ছেলেমেদের এই রোগ অতি মারাত্মক। যোগাসনের মাধ্যমে এই রোগ সারানো যায় কিন্তু সেই সাথে কিছু টোটকা চিকিৎসা করিলে দ্রুত ফললাভ করা সম্ভব। সেই ব্যক্তিকে শুধু খেয়াল রাখিতে হইবে, দিনে অথবা রাত্রিতে কোন্ সময়টা অপকর্ম হইয়া যায়। নিম্নে কতকগুলো পদ্ধতি বর্ণিত হল—

পদ্ধতি—১ ঃ ছাত্রছাত্রীরা একটু বেশী রাত্রিতে শয়নের অভ্যাস করিবে। খাইবার পরে ঐ সময়টা পড়াশোনায় নিমগ্ন থাকিবে। ঘুমাইবার প্রাক্কালে প্রচুর জল সেবন করিয়া লইবে। মূত্রাশয়ে কিছুক্ষণের ভিতর প্রবল চাপ অনুভব করিবে ও নিদ্রার তন্দ্রা কাটিয়া যাইবে। প্রসাব করিয়া পরবর্তী সময় নিদ্রায়মগ্ন হইলে আর স্বপ্নদোষে আক্রন্ত হইবে না। কিছুদিন অভ্যাসে ইহার ফললাভ নিশ্চই হইবে।

পদ্ধতি—২ ঃ সপ্তাহের মধ্যে ২-৩ দিন প্রচুর Iron যুক্ত খাদ্য খাওয়া প্রয়োজন। কচি ডুমুর, কচি থোড়, ভিজা ছোলার দ্বারা প্রস্তুত তরকারী খাইলে Iron-এর প্রাদুর্ভাব ঘটে, তাহা মূত্রনালীর উপর যে ক্ষমতা বিস্তার করে তাহা অচিরাৎ প্রস্রাব হইতে দেয় না। অর্থাৎ মূত্রাশয়ের ভিতর যে control valve থাকে তাহার ক্ষমতা বৃদ্ধি হেতু খুব শীঘ্র খুলিয়া যায় না।

প্রদ্ধতি—৩ ঃ বেশী বয়সের ছেলেমেয়েরা ঘুমাইবার প্রাক্কালে ৫ মিনিট ধরিয়া পদ্মাসনে বসিয়া মনঃসংযোগ বা meditation অভ্যাসে রত থাকিবে। এই ধ্যানাসনে তাহাদের এইটুকুই চিন্তা থাকিবে যে, আমাদের দেহের সমস্ত fluid উর্ধ্বগতি সম্পন্ন হইয়াছে। Meditation করিবার আগে পূর্ণ প্রস্রাব সম্পন্ন করিবে ও মুখমণ্ডল ঠাণ্ডা জলে ধুইয়া লইবে।

(১৩) মুখ মণ্ডলের দাগ

অল্প বয়সের ছেলেমেয়েদের যখন Puberty আসে মুখে এবং গণ্ডদেশে বুদিবুদি ফুস্কুড়ির মত দাগ হয়।

প্রতিকার—সোহাগার খই+লেবুর রস ও+রঙীন ভেসলীন এমনভাবে মিশাইতে হইবে যাহাতে ক্রীম্ বা পেস্টের মতন হয়। ইহা ছোট শিশিতে রাখিবে। রাত্রে শুইবার পূর্বে গরম জলে মুখ ধুইয়া ঐ পেস্ট পরিমাণ অনুযায়ী মুখে আস্তে আস্তে মালিশ করিবে। তাহার পর ছোট তোয়ালের দ্বারা মুখমণ্ডল আলতো ভাবে ঘর্ষণ করিবে। গণ্ডদেশ বা মুখমণ্ডল রক্তিম হইলে বোরোলীন লাগাইয়া

নিদ্রা যাইবে। এক সপ্তাহ বা দুই সপ্তাহ এই প্রক্রিয়া প্রয়োগ দ্বারা মুখমণ্ডলের অবাঞ্ছিত দাগ হইতে অব্যাহতি পাইবে।

(১৪) রসুন চিকিৎসার টুকিটাকি

প্রথমেই মনে রাখিবে রসুন যখন খাদ্য হিসাবে ব্যবহৃত হয় তখন ইহা কোন Iron salt, Alkaline salt, Pottassium salt বা Mercurial salt সহ খাইতে নাই। বিশেষত দুধের সহিত রসুন কখনই গ্রহণ করিবে না। রসুন বিষ নাষক, পচন নিবারক রূপে ব্যবহৃত হইতে পারে। ইহা টিনচাত আইডিন অপেক্ষাও অধিক শক্তিশালী এবং অনেকাংশে শ্রেষ্ঠ। ইদানীং রসুনের উপর অনেক গবেষণা হইতেছে। ইহার তীব্র গন্ধ এবং উত্তেজক শক্তি মানবদেহে ক্ষতিজনক নহে।

১। টিনচার আইডিনের দাগ ব্যাণ্ডেজে এবং চর্মে সাঁটিয়া লাগে।	রসুনের রসে বা কাতে কোন দাগ লাগে না।
২। আইডিন প্রয়োগে চামড়া নষ্ট করে এবং উঠিয়া যায়। জল লাগিলে ফুলিয়া ওঠে।	রসুনের তেল বা কাত চর্মের কোন অনিষ্ট করে না।
৩। আইডিন চামড়ার উপরে উপরেই কাজ করে, ভিতরে প্রবেশ করে না।	রসুন উপরে এবং চামড়ার গভীরেও প্রবেশ করে, টিস্যু ও মাংসপেশীর উপর প্রভাব বিস্তার করে।
৪। আইডিন শরীরের cell এর প্রভূত ক্ষতি করে।	রসুস cell এর কোন অনিষ্টই করে না।
৫। আইডিন ব্যবহারে সাবধানতা না নিলে, যথা জল লাগিলে ঘা শুকাইতে চায় না এবং বিষাক্ত হইয়া উঠে।	রসুনের ঘা কখনই বিষাক্ত হইতে পারে না। খোশ, পাঁচড়া, গ্যাংগ্রিণ, কার্বাঙ্কল, পচা ঘা রসুনের কাত ব্যবহারে কখনো বিষাক্ত হয় না।
৬। আইডিন সহজলভ্য নহে, দাম অধিক।	রসুন সহজলভ্য এবং সস্তা।

রসুন প্রায় ৬০-৬২টি রোগ সারায়। তন্মধ্যে শোথ, উদরী, হাঁপানী, জণ্ডিজ (Jundice), মগজের জ্বর (Brain feaver) দণ্ডশূল, পচন, গলাভাঙা, অন্ত্রের পীড়া, হৃৎপিণ্ডের দুর্বলতা, দুষ্ট রক্ত, কৃমি, সর্দিকাশি, ধনুষ্টঙ্কার, বাত, বায়ুর প্রকোপ, হাতে পায়ে হাজা, কানে পুঁজ ইত্যাদি অনেক রোগ আরোগ্য করে। কথিত আছে প্রাচীন চিকিৎসকেরা বলিতেন বিষধর সর্প, পাগলা শৃগাল, পাগলা কুকুর নানা বিষাক্ত কীট দংশনে, উদরী রোগে, কুষ্ঠ চর্মরোগে রসুনের কাঁচা রস, কাত তৈল ইত্যাদি ব্যবহার করিলে উপযুক্ত ফল পাওয়া যায়।

মুনি ঋষিগণ স্পষ্টতই বলিয়াছেন, যে বায়ু, পিত্ত ও কফজনিত যাবতীয় রোগ, রসুন পর পৃষ্টায় বর্ণিত গুণ দ্বারা আরোগ্য করিতে পারে।

১। মধুর লবণ এবং তৈল গুণ থাকাবশতঃ ইহা যাবতীয় বায়ুরোগের উপকারী।
২। মধুর, লবণ এবং তিক্ত গুণ থাকাবশতঃ ইহা পিত্ত রোগের উপকারী।
৩। কটু, তিক্ত এবং কষা রস থাকাবশতঃ ইহা কফ রোগের উপকারী।

বসন্ত রোগের প্রতিষেধক হিসাবে রসুনের ঝোল রুটি সহযোগে খাওয়া বাধ্যতামূলক হওয়া উচিত।

ইহা শরীরের ফুসফুস, চর্ম, কিডনী, যকৃৎ এবং অন্যান্য গ্রন্থি হইতে নির্গত ক্ষয় রোগের কীটাণুর বৃদ্ধি রোধ করে। ইহার রস অক্সিজেন মিশ্রিত হইয়া শরীরে প্রবেশ করিলে সালফিউরিক এ্যাসিডে পরিণত হয়। বীজাণু ধ্বংস করে। শরীরের বাহির অংশে ব্যবহার করিলে চর্মের ভিতর দিয়া গভীরতর নীচে প্রবেশ করিতে সক্ষম হয় এবং টিস্যুগুলিকে সক্রিয় রাখে। ইহার ব্যবহারে শরীরে চর্ম, হাড়, গ্ল্যাণ্ড, ফুসফুস এবং গোপনীয় কোমল স্থানের ব্যাধিতেও উত্তমরূপে ফল দেয়।

জল দিয়া ঘন করা রসুনের রস যাহাকে রসুনেব ক্ষীর বলা হয়, তাহা যক্ষা রোগের উৎকৃষ্ট ঔষধ। নিয়মিত ঔষধ ব্যবহারে শবীরের Artery গুলিকে বিষশূন্য করে এবং Artery-র কঠিনতা বা Stiffness রোধ করিতে সহায়তা করে।

আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে রসুনের ৬টি রস বিদ্যমান থাকে। দীর্ঘদিন রসুন ব্যবহারে হৃদরোগ, কুষ্ঠ, অজীর্ণ, জ্বর, অম্লরোগ, অরুচি, কাশ, শোথ, অশ্ব, অগ্নিমান্দ্য, কৃমি, শ্বাসরোগ ও কফরোগ নাশ করে। শরীরের রক্ত বৃদ্ধি করে। ইহা পুষ্টিকর ও শুক্রবর্ধক, পাচক, সারক, ভগ্নসন্ধানকারক, কণ্ঠশোধক, বলকারক, বর্ণের প্রসাদক, মেধাজনক, চক্ষুর হিতকর এবং ফলিত রসায়ন। রসুন যাঁরা নিয়মিত খান তাঁরা মদ্য, মাংস, মৎস্য ইত্যাদি অধিকতর ভক্ষণ করিলে অনিষ্ট করিতে পারে না। রসুন সেবনে পেটের মেদ অর্থাৎ চর্বি কমাইয়া দেয়। রসুন সেবনে অতিরিক্ত ব্যায়াম, অতিরিক্ত রৌদ্র সেবন, অতিরিক্ত ক্রোধ, অধিক জলপান কোন ক্ষতি করিতে পারে না। ইহা আমবাত ও বেদনাদায়ক বাতেরও অমোঘ উপকারী।

(১৫) সর্দি বসিয়া যাওয়া

গলা ভার ভার, কাশিলেও সর্দি যেমন বুকে চাপিয়া ধরা, গলায় আটকাইয়া থাকা ভাব : এইসব ক্ষেত্রে রোগী সাধারণ চিকিৎসায় ভাল হইতে পারে। নিজে বাড়িতে পাচন তৈয়ারী করুন।

পদ্ধতি : ছোট এলাচ, গোলমরিচ, লবঙ্গ, দারচিনি, তেজপাতা=১০ গ্রাম। সাধারণ মিছরী=১০০ গ্রাম।

২ কাপ জলে মশলাগুলি একটু পিষিয়া মিছরী সহ ফুটাইতে হইবে। ফুটন্ত জল ১½ কাপে পরিণত করিতে হইবে। ইহাকে পাঁচন বলা হয়। রাত্রে শুইবার আগে ১½ কাপ হইতে ½ কাপ লইয়া প্রচণ্ড গরম অবস্থায় চায়ের মত Sip করিয়া খাইতে হইবে। খাওয়ার পর জল খাইবেন না। পরদিন সেইভাবে বাকী ১ কাপ হইতে

½ কাপ খুব গরম করিয়া পূর্বের রাত্রের মতন এবং পরবর্তী ½ কাপ তৃতীয় দিন রাত্রে খাইবে। সর্দি গলিয়া গলিয়া নির্গত হইবে। শরীর সুস্থ হইবে।

(১৬) হাঁপানী রোগের টুকিটাকি

স্বর্গীয় দ্বারিক কবিরাজ মহাশয়ের মুষ্টিযোগ। একটি কাঁসার বাটিতে—এক ছটাক খাঁটি গব্য ঘৃত খুব গরম কর, আর একটি কাঁসার পাত্রে এক ছটাক আদার রস গরম কর। এখন ঐ গরম আদার রস উক্ত গব্য ঘৃতে ঢালিয়া দিয়াই সঙ্গে সঙ্গে আর একটি কাঁসার থালা চাপা দাও। চাপার মধ্যে কল্-কল্ শব্দটি থামিয়া গেলে দুই তোলা ঘৃত মিশ্রিত আদার রস লইয়া এক বা আধ পোয়া গরম দুধে মিশাইয়া উহা প্রত্যহ সন্ধ্যার দিকে রোগীকে খাওয়াও। দেখিবে ঐ ঘৃত মিশ্রিত আদার রস দুগ্ধের সহিত খাইবার কিছু পরেই চাপ চাপ শ্লেষ্মা উঠিয়া হাঁপের কষ্ট দূর করিতেছে। ১৫ দিন এই প্রকারে ব্যবহার করিতে পারিলে রোগী ৮০ শতাংশ মত ভাল হইয়া যাইবে। মনে রাখিবে যোগাসন পদ্ধতি এই সাথেই চলিবে। তাহা হইলে ফল অনেকদিন থাকিবে।

স্মরণ রাখিবে উক্ত তৈয়ারী গরম ঘৃত মিশ্রিত আদার রস প্রথম দিন খাইবার পর অবশিষ্টাংশ পাত্রে ঠাণ্ডা হইলে উহা অন্য পাত্রে (কাঁসা ছাড়া) সযত্নে রাখিবে। কাঁসার পাত্রে কদাচ রাখিবে না। কাঁসার পাত্রে যদি কিছু রাখিয়া দাও তাহা বুকে মালিশ করিলে অত্যাশ্চর্য রূপ ফললাভ হইবে।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

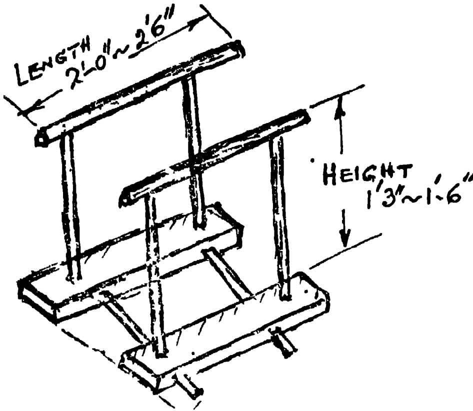
(১) হাই বার ডিপস্।
(২) মিনি বার ডিপস্।
(৩) চিনিং বার।
(৪) মুন বেঞ্চ (পুলওভার, ফ্লাই ওয়েট)
(৫) রিভারস অবস্থায় মুন বেঞ্চে শোওয়া (Reverse lying on moon bench)
(৬) প্যারালাল বারে প্রসারিত (Parallel bar stretching, Parallel bar rising)
(৭) সিট আপস্ (Sit ups, Plain, twisted and strained, Reverse sit ups)
(৮) হবিং (Hobbing)
(৯) স্যাণ্ডোডন (Sandow Don)
(১০) ওয়াল বার (Wall Bar, Paddling, Abdominal spur etc.)
(১১) স্কিপিং (Skipping)
(১২) বৈঠক (Squat, Free Squat, Supported Squat, Swing Squat)
(১৩) স্টিক পি, টি, (Stic P. T. Different types)
(১৪) হাণ্ড্রেস আপস্ (Hundred ups-100 ups)
(১৫) পুশ্ আপস্ ফ্রি (Push ups Free)
(১৬) স্ল্যাণ্ট বার (Slant Bar)

প্রাণায়ম সংযুক্ত ধারাবাহিক যোগাসন করলে সে আধ ঘণ্টাই হোক বা এক ঘণ্টার কাছাকাছি হোক এর পর বৈজ্ঞানিক প্রথায় কিছু ব্যায়াম করা প্রয়োজন। যোগাসন করার পর যে সমস্ত ব্যায়ামবিধি আছে তা নিম্নে লিপিবদ্ধ হল। এই সমস্ত ব্যায়ামবিধিগুলোকে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম পর্যায়ে ফেলা যেতে পারে। রোগ প্রতিষেধক যোগাসনের যে ধারাবাহিক প্রস্তুতি এই বইতে লেখা হয়েছে সেই সমস্ত চার্টে, Respective ব্যায়ামের নামকরণ করা আছে। তার অনুশীলন পদ্ধতি পাঠকবর্গের জানা দরকার। সেজন্য নিম্নে ধারাবাহিকভাবে তাদের প্রণালী বর্ণিত হল :

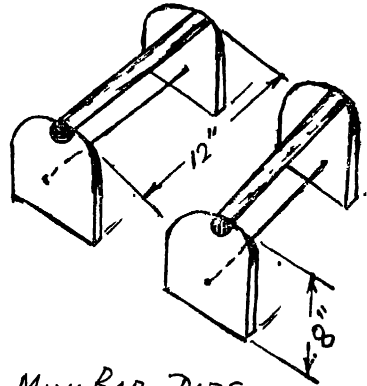
(১) হাই-বার-ডিপস্ (High bar dips)

বাংলা ভাষায় এই পদ্ধতিকে আমরা বুক ডন বলে থাকি। এই বুক ডনের বহুবিধ পদ্ধতি আছে। যেমন মাটিতে ডন (Sandow don), হাত ইটের উপর রেখে ডন, মিনি বার ডন (mini bar don), হাই বার ডন (High bar don)

ইত্যাদি। হাই বার ডন বলতে কাঠের উপর ডন করাকে বোঝায়। দেড় ফুট উঁচু ও আড়াই ফুট লম্বা এরূপ একটি কাঠের প্রস্তুত যন্ত্রকে ডন দেবার জন্য কাজে লাগান হয়। এই কাঠের যন্ত্রটি এমনভাবে প্রস্তুত যা Adjustable করা হয় যাতে দুই াতের দূরত্ব সুবিধামত কম বেশী করা যায়। হাই বার ডিপস্ দেওয়াকালীন হাত



HIGH BAR DIPS (ADJUSTABLE)



MINI BAR DIPS

দুটি বারের উপর থাকবে এবং পা দুটি ভূমিসংলগ্ন থাকবে। ডন দেবার পদ্ধতি অনুযায়ী এর উপর ডন দিতে হবে। শরীরের ঊর্ধ্বাংশ যখন বারের ভিতর নামতে থাকবে তখন দম বন্ধ করে রাখবে। পরমুহূর্তেই শরীর উপর দিকে ওঠার সময় দম ছেড়ে দেবে এবং শরীর পিছনের দিকে টানবার সময় শ্বাস গ্রহণ করবে। এভাবে পদ্ধতি চলতে থাকবে। এই ডন প্রক্রিয়া কাকে কতগুলো করতে হবে তা দেহের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে। যোগাসন চার্টের সঙ্গে তার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে।

(২) মিনি বার ডিপস্ (Mini bar dips)

মিনি বার যন্ত্রটিও কাঠের তৈরী, ছবি দ্রষ্টব্য।

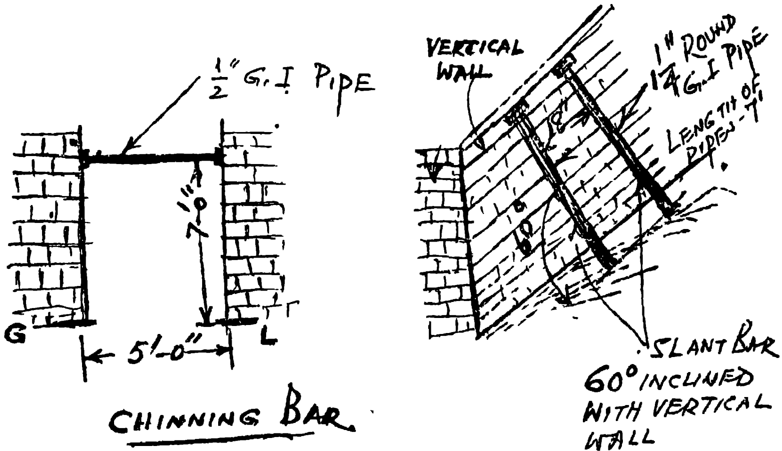
মিনি বার ডিপস্ আলাদা আলাদা দুটি কাঠের যন্ত্র। যার উচ্চতা ৯ ইঞ্চির বেশী হবে না। মিনি বার ডিপস্ দেওয়ার পদ্ধতি হাই বার ডিপসের মতো নয়। মিনি বার ডিপসের দুটি বার মাটিতে পৌনে এক হাত মত দূরত্বে অবস্থান করাবে। দেহের সমস্ত ওজন দুটি বারের উপর হাত সটান করে এবং পা দুটি পিছন দিকে সটান রেখে ভূমিতে স্থাপনপূর্বক অবস্থান করাবে। দেহটিকে সেই অবস্থায় একটা Inclined plane-এর মত দেখাবে। ডন চলাকালীন শুধু হাতদুটি ভাঁজ করে নিশ্বাস পরিত্যাগ করতে করতে দেহকে নিম্নে ভূমি-সংলগ্ন অবস্থায় নামিয়ে আনবে। আবার তৎক্ষণাৎ শ্বাসগ্রহণপূর্বক হস্তদ্বয় দেহভার নিয়ে সটান করবে। শুধু পায়ের অঙ্গুলির

উপর দেহভার ভূমিতে ন্যস্ত থাকবে। এই পদ্ধতিতে খুব বেশী ডন দেওয়া, বিশেষ কষ্টসাধ্য। যা হোক মিনি বার ডিপস্ অথবা মিনি বার ডন দুই পদ্ধতিই আসনের পরে করা প্রয়োজন। মিনি বার ডন থেকে মিনি বার ডিপসের যেটুকু পার্থক্য আছে তা সামান্য। মিনি বার ডিপসের মত দিতে হবে। এবং শ্বাস প্রশ্বাস তদনুরূপ হবে। এই পদ্ধতি কতগুলো দিতে হবে যোগাসন চার্টে তার নির্দেশ আছে।

(৩) চিনিং বার (Chinning bar)

সাধারণ মানুষ দুই হাত উঁচু করে দাঁড়ালে যে রকম উচ্চতা হয় মোটামুটি সেরকম উচ্চতায় একটি গোল পাইপ ৩/৪" থেকে ১" পর্যন্ত diameter ভাল ভাবে ফিট করে নেবে। সেই বারটি দুপাশের দেওয়ালেও ফিট করা যেতে পারে অথবা কাঠের খুঁটির জোগান দিয়েও লাগানো যেতে পারে, দেখতে অনেকটা Horizontal bar-এর মত হবে এবং দৈর্ঘ তিন ফুটের কম হবে না। এই Chinning bar ব্যায়াম একটি অভিনব ব্যায়াম পদ্ধতি। এতে যে সমস্ত ব্যায়াম করা হয় তাকে Fitness ব্যায়াম বা Family Fitness ব্যায়াম বলা হয় থাকে।

(ক) Fore bar Chinning—এতে geips fore hand হবে। দুই হাতে বারটিকে ধরে শ্বাস গ্রহণ পূর্বক chin অর্থাৎ চিবুক হাতের জোরে বারের কাছে নিয়ে যেতে হবে। সেজন্য এই ব্যায়াম পদ্ধতিকে chinning bar exercise বলে। এতে হাতের জোর বারে। প্রমাণমত দেহের শক্তি না থাকলে দেহকে ওঠান সম্ভব নয়। কিন্তু

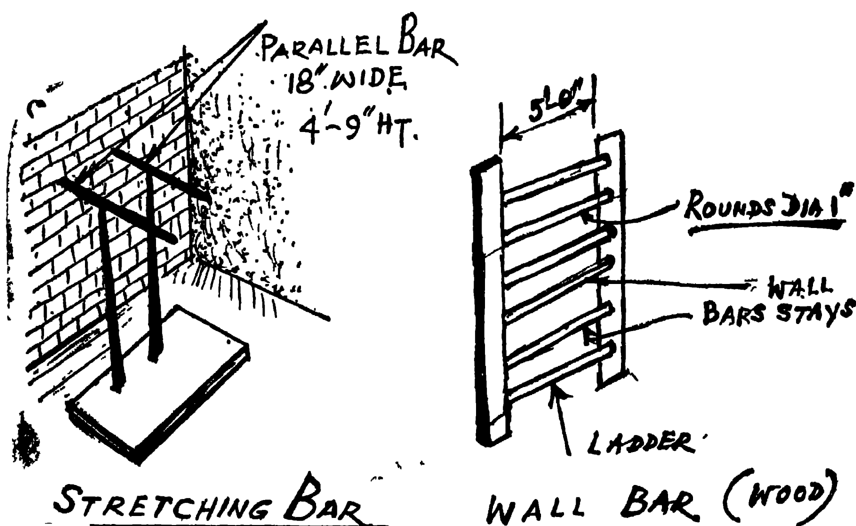


কিছু দিন অভ্যাসে তা সম্ভব হয়ে পড়ে। শরীরের agility বৃদ্ধি করে। দেহের গঠন সুঠাম করে। প্রত্যেক ছেলেমেয়ের এই ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য এবং প্রতি ঘরে এরূপ একটি chinning bar থাকা প্রয়োজন।

(খ) Reverse bar Chinning—এতে grips উল্টোভাবে ধরতে হবে। এবং উপরে বর্ণিত chinning পদ্ধতি করতে হবে। একে Reverse Grips Chinning

exercise বলে। এই ব্যায়ামে দেহের উপরিভাগের গঠন অত্যন্ত সুন্দর ও সুঠাম হয়। কাঁধের (deltoids) মাংসপেশী বা বগলের পাশের (Latisimus Dorsi) মাংসপেশীকে অসম্ভব সৌন্দর্যময় ও কর্মঠ করে তোলে।

(গ) Chinning bar stay & twist—এই ব্যায়ামটি যে কোন বয়সের প্রত্যেকটি নরনারীর পক্ষে প্রযোজ্য। পূর্বে বর্ণিত chinning bar-এ এই ব্যায়ামটি করতে হয়। এই ব্যায়ামটি মেরুদণ্ডের একটি ফলপ্রদ ব্যায়াম। দুই হাত দ্বারা chinning bar ধারণপূর্বক দেহটিকে সম্পূর্ণ সটান ঝুলিয়ে দেবে। যাতে পদদ্বয় ভূমিস্পর্শ করে না থাকে। হস্তদ্বয় chinning bar-এ ধরাকালীন এক ফুট দূরত্ব থাকে। এই



অবস্থায় দেহটিকে যতক্ষণ পারো নিজের ক্ষমতা অনুযায়ী থাকাকে Chinning bar stay বলে। এই stay অবস্থায় মেরুদণ্ডের গাঁটগুলি (vertibrea) পরস্পরের সহিত কিছুটা বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে এবং এই stretching-এর দরুন মেরুদণ্ডের Spine Velocity বেড়ে যায়, রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে, মেরুদণ্ডের জড়তা দূর করে। যে কোন বয়সের নরনারী এক মিনিট অবধি এই stay করলে দেহে বিদ্যুৎশক্তি প্রবাহিত হয় ও শরীর সতেজ ভাব ধারণ করে।

Twist—পূর্বের মত chinning বার দুই হাতে ধারণপূর্বক এবং এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পরস্পর সংলগ্ন থাকে, দেহটিকে সম্পূর্ণ ঝুলিয়ে দিয়ে মেরুদণ্ডটিকে এদিক ওদিক ঘোরাতে বা twist দিতে থাকবে। Twist একটি কষ্টসাধ্য ব্যায়াম হলেও ১৫ থেকে ২০ বার twist দেওয়া এমন কিছু কঠিন নয়। এই twist-এর grip তিন রকম ভাবে হয়ে থাকে।

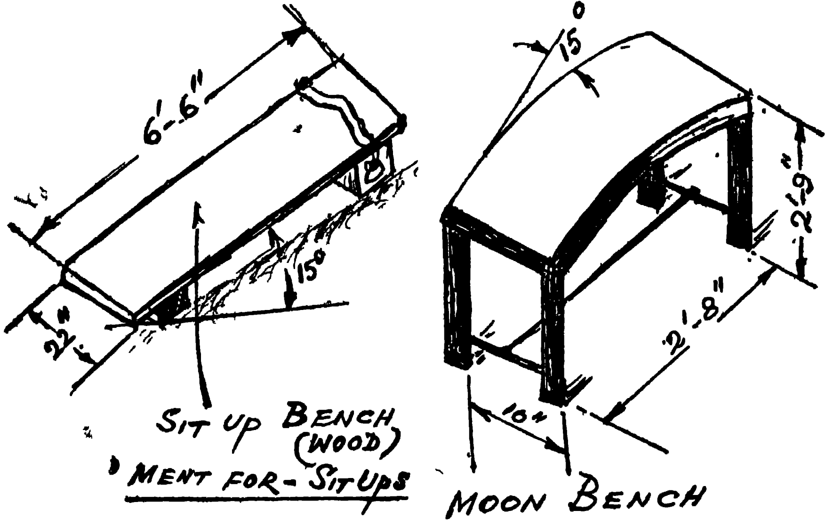
(১) Forward grip twist :

(২) Right forward alternate grip :

(৩) Left forward alternate grip :

মেরুদণ্ডটি এভাবে twist দিলে cervical tension দূরীভূত হয়। Dorsal spine-এর কোন জড়তা থাকলে দূর করে। Lumber region-এ কাটিবাত দূর করতেও সক্ষম। শরীরের agility বাড়ায় ; দেহ কর্মক্ষম রাখে।

(ঘ) Chinning bar hip rolling :—Forward grip-এর Chinning bar ধরে পদদ্বয় দেহ থেকে উপরদিকে কোমর ভাঁজ করে আস্তে আস্তে ওঠাতে থাকবে। পদদ্বয় chinning bar-এর নীচ দিয়ে এনে পিছন দিকে দেহটি ঝুলিয়ে দেবে। এবং সঙ্গে সঙ্গে পদদ্বয় উপর দিকে উঠিয়ে সামনের দিকে নিয়ে আসবে। এই প্রক্রিয়া করার সময় hip একবার সম্মুখে আসবে একবার পেছন দিকে



আসবে। মনে হবে hip যেন রোল করছে। যখন দেহ উপরের দিকে উঠবে তখন শ্বাসগ্রহণ করবে এবং পদদ্বয় নীচের দিকে নামবার সময়ে শ্বাস পরিত্যাগ করবে। এই ব্যায়ামটির অভ্যাস একটু কষ্টসাধ্য কিন্তু ফল সুদূরপ্রসারী। এর ফলে পেটের চর্বি কমায়, দেহের জড়তা দূর করে এবং নিজের দেহভারের উপর প্রচুর বিশ্বাস জন্মায়, যার দরুন স্থবিরত্ব দূর করতে সক্ষম। সব বয়সের ছেলেমেয়েদের পক্ষে এই ব্যায়াম প্রযোজ্য নয়। কাদের জন্য প্রয়োজন সেটা অভিজ্ঞ ব্যক্তিরাই তা বলে দেবেন।

(ঙ) Chinning bar paddling ঃ—পূর্বের ন্যায় দেহটিকে ঝুলিয়ে পদদ্বয় জমির সহিত সমান্তরাল করবে। তখন দেহটিকে L-এর মত দেখাবে। এই অবস্থায় দুই পদদ্বয় সাইকেল চালাবার মতো paddling করতে থাকবে। একে

chinning bar paddling বলে। এই ব্যায়াম করার সময় দম বন্ধ হবার উপক্রম হয়। কিন্তু তা করবে না। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখতে চেষ্টা করবে। সাধ্যমত Paddling করলে পেটের চর্বি কমে, হজমশক্তি বৃদ্ধি করে ও দেহটিকে সুঠাম করে। স্থূলকায় ব্যক্তিরা এই ব্যায়াম কষ্ট করেও অভ্যাস করবে, ফল অধিকতর পাবে। এই ব্যায়াম তলপেটের ব্যায়াম।

(চ) Chinning bar L-Swing : পূর্বের ন্যায় দেহটিকে ঝুলিয়ে পদদ্বয় Swing করে অর্থাৎ দুলিয়ে সম্মুখভাগে Chinning bar-এর কাছে নিয়ে যেতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে পদদ্বয় আবার পূর্বের স্থানে ফিরে আসবে। এই প্রক্রিয়া দ্রুত সম্পাদন করতে হয়। যখন পদদ্বয় Swing করে ওপরে ওঠাবে তখন শ্বাস পরিত্যাগ করতে হবে। পদদ্বয় নীচের দিকে নামাবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করবে। এই ব্যায়াম শরীরকে দ্রুত কর্মক্ষম করে তোলে, তলপেটে চর্বি, কোষ্ঠ-কাঠিন্য রোগ দূর করে এবং সর্বোপরি পেটের অনেক ব্যাধি সারিয়ে তোলে।

(ছ) Chinning bar upset Swing : আকশির মতো দুই পায়ের হাঁটুর অংশ chinning bar-এ আটকে দেহ ও মস্তিষ্ক সম্পূর্ণ ঝুলিয়ে দেবে। এভাবে দেহটিকে ভারশূন্য করে দেওয়া প্রথম প্রথম একটু কষ্টসাধ্য ও ভয়াবহ। দেহটি ঝোলাকালীন সতর্কতা অবলম্বন পূর্বক Swing-এ দোলাতে হবে। অভ্যাসের ফলে যতদূর সম্ভব দেহটিকে দোলাবে। সাধ্যমত দ্রুত দেহটিকে দোলাবার কালে শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবে। এই ব্যায়াম দেহের কর্মক্ষমতা ও মানসিক শক্তি বৃদ্ধি করে। মেরুদণ্ড লম্বা হয় এবং মস্তিষ্কের ঘূর্ণন জাতীয় রোগ দূরীভূত করে। সব বয়সের ছেলেমেয়েদের পক্ষে এই ব্যায়াম প্রযোজ্য নয়।

(জ) Chinning bar dead point : এই ব্যায়ামে সমস্ত দেহটি উল্টোভাবে ঝুলতে থাকবে। পায়ের পাতা দুটি chinning bar-এ বেশ শক্ত করে আকশির মতো আটকে দিতে হবে। এর পর দেহটিকে আস্তে আস্তে সম্পূর্ণ নীচের দিকে ঝুলিয়ে দেবে, দেহ সটান করবে এবং হস্তদ্বয় সোজা অবস্থায় মাটির দিকে থাকবে। শরীরকে ধীরে ধীরে স্থির ভাবে পায়ের জোরে অবস্থানকরাতে হবে। কারণ মনে রাখতে হবে যদি হঠাৎ ফসকে যায় তাহলেমস্তিষ্কে আঘাত লাগার সম্ভবনা থাকে। এই অবস্থায় থাকাকে dead point বলে। এতে মস্তিষ্কে রক্তসঞ্চালন হেতু দেহের সজীবতা ফিরে আসে। মেরুদণ্ড কিছুটা স্বাভাবিক অবস্থা হতে লম্বা হয়ে থাকে। ফলে Cervical tension জাতীয় রোগ বা Lumber Sacram-এ কোনজড়তা আসতে দেয় না। যারা Lumger region এ কোন ব্যথা অনুভব করে তারা এই প্রক্রিয়ায় দ্রুত আরোগ্য লাভ করতে পারবে। এই natural traction কিরূপ ফলপ্রদ তা ভাষায় প্রকাশ করা যায় না। এটি একটি applied Science কিন্তু সকলের পক্ষে বা সব বয়সে এই প্রক্রিয়া কার্যকর করা যায় না।

(৪) Moon bench Execrcise

(ক) Pullover with weight : এই ব্যায়ামটি একটি বেঞ্চের উপর চিত হয়ে শুয়ে করতে হয়। যে বেঞ্চের কথা বলা হল তা সাধারণ বেঞ্চের মত সমান্তরাল নয়। এই বেঞ্চের উপরিভাগ কিছুটা গোলাকৃতি যাকে ইংরেজীতে বলে Sector of a circle. অনেকটা চাঁদের মত বাঁকানো বলে এই বেঞ্চের নামকরণ হয়েছে Moon bench। চিত হয়ে শুয়ে দুই হাতে আট থেকে দশ পাউন্ড অবধি একটি ওজন নিতে হয়। সেই ওজনটি রডের ন্যায় লম্বাকৃতি হলে সুবিধে হয়। শোওয়া অবস্থায় ওজনটি দুই হাতে ধরে নিজের নাভিমণ্ডলের কাছে আনতে হবে। তারপর সোজা হাতে ওজনটি ধীরে ধীরে উঠিয়ে পিছনের দিকে নিয়ে যাবে এমনভাবে যাতে সমস্ত হাতের Deltoid অংশটি ওজন নিয়ে ঝুলে পড়বে। ওজন যখন পিছনের দিকে এভাবে যেতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করবে। প্রথম অবস্থায় মনে হবে (দেহটি Moon bench-এ থাকাকালীন) যখন ওজনটি সম্পূর্ণ পিছনের দিকে ঝুলে পড়ে দেহটি যেন উল্টে যাচ্ছে। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে তা হয় না। ওজনটি আবার ধীরে ধীরে দুই হস্ত প্রসারিত অবস্থায় টেনে নিয়ে শ্বাসগ্রহণ করতে করতে পূর্বের ন্যায় নিজের তলপেটে নিয়ে আসবে। এটি একটি অতি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। মেরুদণ্ডের অস্থিগুলোকে সটান ও সজীব করে তোলে, Cervical region-এর কাঠিন্যভাব ও ব্যথা দূর করে এবং বুকের খাঁচা বর্ধিত করতে সহায়তা করে, এবং Lumber Sacram ও Dorsal region-এর যদি কোন অসুবিধে থাকে তাও দূর করতে সহায়তা করে তোলো। দেহের উপরিভাগ তথা গণ্ডদেশ ও স্কন্ধদেশ নমনীয় ও সুন্দর করে তোলে। যারা Spondylosis রোগে ভোগে এ ব্যায়াম তাদের পক্ষে অতিশয় প্রযোজ্য।

(খ) Moon bench fly with weight : দুই হাতে দুটি সাধ্যমত ওজন নেবে। সাধারণতঃ চার পাউন্ড থেকে আট পাউন্ড পর্যন্ত ওজন নেওয়া উচিত। পূর্বের ন্যায়ই moon bench-এ শুয়ে এই ব্যায়াম অভ্যাস করতে হয়। দুই হস্তের ওজন ধরা অবস্থায় হস্তদ্বয় সোজা করে বুকের বরাবর ঊর্ধ্বে অবস্থান করাবে। এরপর শ্বাস গ্রহণ করতে করতে হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্বে প্রসারিত করতে থাকবে এবং সাধ্যমত প্রসারিত করবে; ঠিক যেন মনে হয় পাখী ডানা মেলেছে। সম্পূর্ণভাবে প্রসারিত হবার পর ধীরে ধীরে হস্তদ্বয় ওজন সমেত পূর্বের অবস্থায় ফিরিয়ে আনবে। সেই সময় ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ করতে থাকবে। এই ব্যায়াম বুকের পক্ষে অতীব উপকারী। বুকের খাঁচা বর্ধিত করে ও শ্বাসকষ্ট দূর করে। যাদের frozen shoulder আছে এই ব্যায়াম তাদের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। দেহের ও মনের জড়তা দূর করতে সাহায্য করে। মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ায়।

(৫) Reverse lying on moon bench

এই ব্যায়ামটি করার আগে moon bench-এর উপর উপুড় হয়ে শুয়ে পড়তে হয়। অর্থাৎ পেটের উপর ভর দিয়ে বেঞ্চটির ঠিক মাঝখানে শয়ন করবে। দেহের সম্মুখভাগে moon bench-এর খুটি দুটি যা বর্তমান আছে তা দুই হস্ত দ্বারা দৃঢ়ভাবে ধারণ করবে। এরপর শলভাসনের ন্যায় দেহের নিম্নাঙ্গ ক্রমান্বয়ে লি-কার আসনের ন্যায় উঠতে থাকবে। যার যতটুকু সাধ্য পদদ্বয় উঠিয়ে কিছুক্ষণ রাখবে। তারপর ধীরে ধীরে পা নামিয়ে আনবে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় এই প্রক্রিয়া বার চার পাঁচেক অভ্যাস করলেই হবে। যখন পা উপরে উঠতে থাকবে সেই সময় মাথা উপরের দিকে চারণ দিয়ে রাখবে। এই ব্যায়ামটি কটি প্রদেশের ব্যায়াম। কোমরের বাতের ব্যায়াম, দেহ ও মনের স্বচ্ছভাব আনবার ব্যায়াম, অতীব কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি করে।

(৬) Parallel bar Stretching

(ক) Parallel bar-এর মত দেখতে এরূপ দুটি কাঠ দ্বারা Stretching bar করতে হয়। Parallel bar-এ চারটি খুঁটি থাকে। Stretching bar-এ দুটি খুঁটি থাকে। খুঁটি দুটি মাটির সঙ্গে দৃঢ়ভাবে সংলগ্ন করতে হয় এবং Parallel bar-এর দুটি অগ্রভাগ পিছনের দেওয়ালের সহিত দৃঢ়ভাবে সংলগ্ন করতে হয়। এই Stretching bar exercise প্রধানতঃ কোমরের ব্যায়াম। দুই হস্ত দ্বারা Parallel bar-এর free end দুটি ধরে এবং পদযুগল মাটিতে অবস্থানপূর্বক দেহটিকে সম্মুখদিকে ধীরে ধীরে নামিয়ে দিতে হবে। নামাবার প্রাকালে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে যতক্ষণ না হস্তদ্বয় সোজা হয়ে যায় এবং হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত না হয়। এমনভাবে এই প্রক্রিয়া করতে হবে যার নামানোটা অতি দ্রুত এবং কোমরের অংশে চাপ সৃষ্টি করে। এই অবস্থায় মাত্র এক সেকেণ্ড অবস্থান করেই শ্বাসগ্রহণপূর্বক দেহটিকে ওপরের দিকে ওঠাতে থাকবে এবং পিছনের দিকে নিতম্ব ঠেলে দেবে। এই প্রক্রিয়া দশ থেকে কুড়ি বার দ্রুত করতে হয়। যাঁরা কোমরের ব্যথায় অধিকদিন কষ্ট পাচ্ছেন এবং সারতেই যেন চায় না এই ব্যায়াম তাঁদের পক্ষে অতীব ফলপ্রদ। Frozen shoulder এবং cervical tention-এ যাঁরা ভোগেন তাঁরা সাধ্যমত এই ব্যায়াম করবেন। দেহের গঠন সুঠাম করে। পেটের ও নিতম্বের চর্বি কমাতে সাহায্য করে। খুব স্থূলকায় ব্যক্তিদের পক্ষে এই ব্যায়াম প্রথম অবস্থায় একটু কষ্টকর হলেও অভ্যাসে ঠিক হয়ে যায়।

(খ) Parallel bar rising : Stretching bar-এ এই ব্যায়ামটি করা যেতে পারে। শরীরের কর্মক্ষমতা বাড়ানোর জন্য বিশেষতঃ হাতের ও স্কন্ধের পক্ষে প্রযোজ্য। দুই হাত দ্বারা দুটি bar সজোরে চেপে ধরে হস্তের উপর দেহভার ন্যস্ত করে শরীরকে bar-এর উপর সটান করতে হবে। অর্থাৎ হস্ত দ্বারা bar দুটিকে ধরে

সোজা হয়ে দেহটিকে রাখবে এবং পদযুগল মাটি থেকে অন্তত দেড় থেকে দুফুট উঁচুতে ঝুলতে থাকবে। এর পর দেহটিকে ধীরে ধীরে হাত ভেঙে নামাতে থাকবে যতক্ষণ পর্যন্ত না স্কন্ধদ্বয় bar-এর সন্নিকট না হচ্ছে। পর মুহূর্তেই হস্তের শক্তি দ্বারা দেহটিকে পুনরায় সোজা করে উত্তোলন করবে। যখন দেহ নামতে থাকবে শ্বাস পরিত্যাগ করবে যখন উঠতে থাকবে শ্বাস গ্রহণ করবে। হাতের উপর দেহটিকে এরূপে bar-এর উপর ওঠা নামা করাকে Parallel bar rising বলে।

এই ব্যায়ামে হাতের, স্কন্ধের অত্যন্ত সুদৃশ্য গঠন তৈরী করে। দেহের agility বাড়াতে শ্রেষ্ঠ ব্যায়ামের মধ্যে এটি একটি ব্যায়াম। দম বাড়ে, বুকের খাঁচা প্রসারিত হবে, হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুসের শক্তি ক্রমান্বয়ে বাড়াতে থাকে। সর্ব বয়সের ছেলেমেয়েদের এই ব্যায়াম করায় কোন বাধা নেই। কিন্তু স্থূলকায় ব্যক্তি এবং শিশুরা এই ব্যায়াম থেকে বিরত থাকবে।

(৭) Sit ups

ইংরেজীতে এই ব্যায়ামটিকে family fitness ব্যায়াম পদ্ধতি বলা হয়ে থাকে, অর্থাৎ পরিবারে সকলেই এই ব্যায়াম অল্পবিস্তর করলে শরীরের ক্ষিপ্রতা ও স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। মাত্র দু মিনিট এজন্য অতিবাহিত হয়। এর জন্য একটি কাঠের পাটাতন দরকার হয়। সাধারণতঃ এই কাঠের পাটাতন ৬ ফুট × ২২" মাপের তৈরী করতে হয়। ১৫ থেকে ৬০^0 পর্যন্ত এই কাঠের পাটাতনকে অবস্থান করানো যেতে পারে। প্রথম অবস্থায় ১৫^0 করে কাঠের পাটাতনটি রাখবে। এর উপর চিত হয়ে শুয়ে অবস্থান করলে পদদ্বয় উপরের দিকে থাকবে এবং মস্তিষ্ক নিম্নের দিকে থাকবে। অর্থাৎ এই Sit up bench একটি Inclined plane কোন সময় ১৫^0, কোন সময় ৩০^0 এভাবে ৬০^0 পর্যন্ত benchটিকে Inclined অবস্থায় রাখা হয় এবং সব সময় মস্তিষ্ক নীচের দিকে থাকবে, যাতে পা পিছলে দেহ নীচে পড়ে না যায় সেজন্য পদদ্বয় একটি কাপড়ের ফিতার সাহায্যে আটকে রাখতে হবে।

চিত হয়ে শোও, পদদ্বয় আটকে রাখ, হস্তদ্বয় ভাঁজ করে হাতের চেটো দুটি মাথার নীচে অবস্থান করে রাখ। এরপর শ্বাস ত্যাগ করতে করতে দেহটিকে উঠিয়ে মস্তিষ্ক পায়ের দিকে নিয়ে যাও এবং কপাল দ্বারা হাঁটু স্পর্শ কর, পরমুহূর্তেই শ্বাস গ্রহণ করতে করতে দেহটিকে পূর্বের ন্যায় শায়িত কর। যখন পদদ্বয় কিঞ্চিৎ শিথিল হবার চেষ্টা করে বা হাঁটু ভাঙতে থাকে সেই অবস্থায় Sit ups ঠিক ঠিক মত হচ্ছে না বলে বুঝতে হবে। এই প্রক্রিয়াটি উপর্যুপরি ২০ বার পর্যন্ত করলে ফল ভাল পাওয়া যায়।

তলপেটের চর্বি কমে, মেরুদণ্ডে প্রচুর রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। শরীরের কর্মক্ষমতা বাড়াবার জন্য অদ্বিতীয় ব্যায়াম। সাধারণত যাদের কটিপ্রদেশে কোন tension থাকে তারা এই ব্যায়ামে বিরত থাকবে। এই Situpকে plane sit ups বলে। যারা

মাথার তলে হাত অবস্থান পূর্বক এই ব্যায়ামটি করতে সক্ষম হয় না তারা হস্তদ্বয় সোজা করে উঠবার চেষ্টা করবে। একে Open sit ups বলে। কিছুদিন অভ্যাসে Plain sit ups করা সহজতর হবে।

(ক) Twisted and Strained Sit Ups : Twisted Sit Up ওঠার প্রাক্কালে দেহটিকে মোচড় দিয়ে করতে হয় অর্থাৎ ডান কনুই বাঁ হাঁটুর দিকে প্রসারিত হবে এবং পর পরমুহূর্তে আবার ওঠার প্রাক্কালে বাম কনুই ডান হাঁটুর দিকে সজোরে নামতে থাকবে। এই পদ্ধতির Sit up-কে twisted sit up বলে। এই ব্যায়ামটি কোমরের পার্শ্বে মেদ কমাতে যথেষ্ঠ সাহায্য করে। এরপর পেটের মধ্যস্থানের চর্বি কমাতে strained sit up করার প্রয়োজন হয়। Plain sit up-এর ন্যায় strained sit upও করা হয়ে থাকে। শুধু ব্যতিক্রম এই ক্ষেত্রে যে শোবার প্রাক্কালে পিঠ ভূমি স্পর্শ করবে না অর্থাৎ পিট ভূমি স্পর্শ করার আগের মুহূর্তে আবার দেহটিকে উপরে উঠিয়ে শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে Plain sit up-এর ন্যায় মস্তিষ্ক হাঁটুর দিকে নিয়ে আসবে, শ্বাস পুরো ত্যাগ করবে। আবার শ্বাস গ্রহণ করতে করতে Strained sit up অবস্থায় দেহটিকে আনবে। এই প্রক্রিয়া দশ বার করলেই যথেষ্ঠ। যাদের পিঠে, মধ্যস্থলে বা পার্শ্বের কোন স্থানে প্রচণ্ড ব্যথা থাকে তারা এই ব্যায়াম থেকে বিরত থাকবে।

(খ) Reverse Sit up : Reverse sit up-এ পদদ্বয় বাঁধন থেকে মুক্ত থাকবে। দুই হস্ত দ্বারা sit up bench-এর পার্শ্ব প্রদেশ সজোরে ধরতে হয়। এর পর পদদ্বয় মস্তিষ্কের দিকে উল্টিয়ে হলাসনের ন্যায় আনতে হবে। এই প্রক্রিয়ায় আসার প্রাক্কালে শ্বাস ত্যাগ করবে। পদদ্বয় ফিরে যাবার প্রাক্কালে আবার শ্বাস গ্রহণ করবে। ২০ বার পর্যন্ত করা শ্রেয়। এতে কটিপ্রদেশের বাত কমায়, কোমর সরু করে ও agility বাড়ায়।

(৮) হবিং (Hobbing)

হবিং হাঁটুর ব্যায়াম। হাঁটু সবল থাকতে থাকতে হবিং অভ্যাস করলে হাঁটুর বাত ও ব্যথা হতে মুক্ত থাকতে পারা যায়। পায়ের উপর ভর দিয়ে হাঁটু ভেঙে দেহ সোজা করে দুই হাত দুই হাঁটুর উপর অবস্থান পূর্বক এই ব্যায়ামটি করতে হয়। শরীরে একটু Jerk দিয়ে হস্তদ্বয় হাঁটুতে রেখে হাঁটু দুটিকে alternate সামনে ও পিছনে নিতে হবে। অর্থাৎ ডান হাঁটু একবার পায়ের চেটো সমেত পেছন দিকে যাবে এবং পরমুহূর্তেই ডান হাঁটুর সম্মুখদিকে আসার প্রাক্কালে বাম হাঁটু পিছন দিকে যাবে। এভাবে হাঁটুদ্বয় অতি দ্রুত To and fro-movement করতে হবে। একেই হবিং ব্যায়াম বলে। এই ব্যায়াম প্রথম প্রথম একটু কষ্টসাধ্য হলেও কিছুদিন অভ্যাসে সহজতর হয়ে আসে। দেহের agility বাড়ায়, বাত দূর করে। কারণে অকারণে যাদের পা চাবায়, গোড়ালীতে বেশ ব্যথা ব্যথা মনে হয়, সিঁড়ি দিয়ে উঠতে নামতে হাঁটু একটু কমজোরি মনে হয় তারা হবিং করলে অশেষ

উপকার পাবে। স্থূলকায় ব্যক্তিরা একটু কষ্ট করে অভ্যাস করলে তলপেটের চর্বি ঝড়াতে বেশ সাহায্য করে। এই ব্যায়ামে সমস্ত শরীরের উপরে একটা natural vibration সৃষ্টি হয় বলে দেহের দ্রুত রক্ত সঞ্চালন হেতু সমস্ত শরীরটা বেশ ঝরঝরে লাগে। এক একটা পায়ে ৩০ বার অবধি করা এমন কিছু শ্রমসাধ্য নয়। সাত বৎসর বয়স হতে ৪০, ৫০ বৎসর বয়স পর্যন্ত নরনারীরা এই ব্যায়াম করতে পারে। শুধু মেয়েদের ক্ষেত্রে যারা অধিক সন্তানের জননী এবং জরায়ুর শৈথিল্য ভাব আছে, তারা এই ব্যায়ামে বিরত থাকবে।

(৯) স্যাণ্ডো ডন (Sandow Don)

মহাবলি স্যাণ্ডো এভাবে Don দিতেন বলে বোধহয় এই প্রক্রিয়ার নাম স্যাণ্ডো ডন রাখা হয়েছে। সমান জমিতে হাত এবং সুবিধে মতন অবস্থান করে দেহটিকে পিরামিডের ন্যায় রাখতে হবে। তারপর আমরা যেভাবে ইঁটের উপর হাত রেখে ডন দিয়ে থাকি সেই প্রক্রিয়ায় glide করে ডন দিতে হবে। যখন দেহটি নীচের দিকে নামতে থাকবে তখন শ্বাস বন্ধ রাখতে হবে। বুক চিতিয়ে ওঠার প্রাক্কালে শ্বাস পরিত্যাগ করতে হবে। সম্পূর্ণভাবে হাত প্রসারিত হলে নিতম্ব পিরামিডের ন্যায় পিছনে ঠেলে দিতে হবে। তখন শ্বাস গ্রহণ করতে হবে। স্যাণ্ডো ডনের হাত এবং পা পরস্পর থেকে সুবিধা মত দূরত্বে রাখবে। হস্তদ্বয়ের দূরত্বে একফুট থেকে দেড় ফুট থাকবে এবং পদদ্বয়ের দূরত্ব দুফুট হতে আড়াই দু ফুট পর্যন্ত থাকবে। স্যাণ্ডো ডন একটি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম, কোন যন্ত্রাদির দরকার হয় না এই ব্যায়ামে। দেহকে ডন বেশী মাত্রায় দেওয়া কষ্টসাধ্য ; অভ্যাসে আস্তে আস্তে সংখ্যা বাড়তে থাকে।

(১০) ওয়াল বার (Wall bar, paddling, Abdominal spur etc.)

Wall bar-এর গঠন মই-এর মতন। ধাপে ধাপে কয়েকটি গোলাকৃতি ও লম্বা কাঠের বার চার থেকে পাঁচ ফুট এক ফুট অন্তর দূরত্বে মই-এর মতন সাজিয়ে নিতে হয়। সমস্ত কাঠামোটি দেওয়ালে মাটি থেকে চারফুট উঁচুতে ফিট করতে হয়। এই wall bar-এ বহুবিধ ব্যায়াম করা সম্ভব। হাতের, বুকের, পেটের এবং নিম্নাঙ্গের ব্যায়াম সাধারণতঃ করা হয়ে থাকে। দুই হাত দ্বারা সুবিধামতন একটি বার ধারণপূর্বক দেহটিকে ঝুলিয়ে দেবে, তারপর পদদ্বয় সম্মুখ দিকে সোজা করে কোমর অবধি ভাঁজ করে তুলবে, এরপর আমরা যে ভাবে সাইকেলের paddling করি সেভাবে দ্রুত paddling করতে হবে। সাধ্যমত যতগুলো paddling করা সম্ভব চেষ্টা করবে। পেটের পক্ষে এটি একটি অপরূপ ব্যায়াম। এই পদ্ধতিকে wall bar paddling বলে। এটি তলপেটের চর্বি কমায়, দেহের ওজন কমায়, শ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট দূর করে এবং সর্বোপরি শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখে।

পূর্বের ন্যায় দেহটিকে ঝুলিয়ে দিয়ে পদদ্বয় ধীরে ধীরে কোলের কাছে ভাঁজ করে আনবে। এরপর সাথে সাথেই শ্বাস গ্রহণপূর্বক জোরা পায়ে সম্মুখদিকে পদদ্বয়

ভূমির সহিত সমান্তরাল রেখে সজোরে লাথি মারবে, পরমুহূর্তেই পা ধীরে ধীরে নীচের দিকে ঝুলে আসবে, এবং আবার পদদ্বয় কোলের দিকে ভাজ করে টেনে আনবে সেই সময় শ্বাস পরিত্যাগ করে দেবে এবং সাথে সাথে আবার শ্বাস গ্রহণপূর্বক সজোরে সম্মুখে জোড়া পায়ে লাথি মারার ন্যায় প্রসারিত করবে। এই প্রক্রিয়া বার বার করতে থাকবে। এই পদ্ধতিকে Abdominal Spur বলা হয়ে থাকে। এই ব্যায়ামে তলপেটের চর্বি দ্রুত কমে। দেহের ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে। দেহের ক্ষিপ্রতা বক্সিং করার ন্যায় বাড়িয়ে তোলে, বুকের খাঁচা সুগঠিত করে ও দম বাড়ায়।

(১১) স্কিপিং (Skipping)

স্কিপিং সম্বন্ধে নতুন কিছু বলার নেই। কেউ এক পায়ে স্কিপিং করে, কেউ বা এক পা দু পা করে স্কিপিং করে, কেউ বা দৌড়তে দৌড়তে স্কিপিং করে, কেউ বা জোড়া পা একসঙ্গে লাফিয়ে স্কিপিং করে। স্কিপিং সম্মুখ দিকে এবং পশ্চাৎদিকে উভয় দিকেই করা যায়। স্কিপিং আবার দড়ি cross করেও করা যায়। অনেক সময় সম্মুখদিকে স্কিপিং বা পিছন দিক হতে স্কিপিং দু তিনজনেই একই দড়ির নীচে করতে পারা যায়। একে multiple skipping বলে। এই ব্যায়াম প্রচুর প্রাণচাঞ্চল্য সৃষ্টি করে। দেহ সুঠাম ও সজীব করে তোলে। ছেলেমেয়ে সব বয়সের পক্ষেই প্রযোজ্য, কিন্তু বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে মেয়েদের অনেক সময় এই ব্যায়াম করা চলে না। ফুসফুসের কাজ বাড়াতে এই ব্যায়ামের প্রয়োজন আছে। অতিরিক্ত চর্বি শরীর থেকে ঝেড়ে ফেলে দেয়।

(১২) বৈঠক (Squat, Free Squat, supported Squat, Swing Squat)

বৈঠক ব্যায়াম আমাদের ভারতীয় পদ্ধতি। আদি ও অকৃত্রিম বৈঠক না দিলে দেহের গঠন অসম্পূর্ণ থাকে। বয়সের সাথে সাথে প্রত্যেক মানুষের নিম্নাঙ্গ প্রথমে শিথিল হয়। সে কারণে বৈঠকের প্রয়োজন আছে। বৈঠক হাঁটুকে অত্যন্ত দৃঢ় ও মজবুত রাখে। কোমরে হাত দিয়ে উঠ বোস করার প্রক্রিয়াকে বৈঠক বলে। বসার প্রাক্কালে শ্বাস ত্যাগ করতে হয়, ওঠার সময় শ্বাস গ্রহণ করতে হয়। মেরুদণ্ড সোজা ও দৃঢ় করে বসবে। একে Free Squat বলে। অনেক সময় দেহ স্থূলকায় বলে কোমরে হাত দিয়ে বসা সম্ভব হয় না। সেই সময় হস্তদ্বয় মাথায় রাখতে হয়, তখন বসা সহজ হয়। অনেক সময় এই ভাবেও বসা সম্ভব হয় না। তখন কোন কিছু ধরে যেমন জানালার শিক, কিছু উচ্চে কাঠের পাটাতন ইত্যাদি ধরে বৈঠক দিতে হয়। এই প্রক্রিয়ায় বৈঠককে supported squats বলে। অনেক সময় দেখা গেছে supported squats দেওয়াকালীন সম্পূর্ণ ভাবে বসাও সম্ভব হয় না। সেই সময় অর্ধেক বসতে হয়। হাঁটু দুটির উপর দেহভার ন্যস্ত করে হস্তদ্বারা জানলার শিক ইত্যাদি ধরে হাঁটুদ্বয়কে ভূমির দিকে অর্ধেক নামিয়ে দেবে, সেই সময় গোড়ালীদ্বয় কিঞ্চিত

ঊর্ধ্বে উঠবে এবং হাঁটুদ্বয় পরস্পর সংলগ্ন হবে। এই প্রক্রিয়াকে Half knee bend ব্যায়াম পদ্ধতি বলে। শ্বাস-প্রশ্বাস একই প্রকার। এই ব্যায়াম হাঁটুর বাত সারায় এবং হাঁটুকে মজবুত করে। Half knee bend ব্যায়াম করার পরমুহূর্তেই Heel raises ব্যায়াম করা প্রয়োজন। এটা culf muscles-এর ব্যায়াম। সিঁড়ির ধারে দাঁড়িয়ে গোড়ালিদ্বয় ঝুলিয়ে দেবে। কোন হস্তদ্বারা রেলিং ধরে balance করবে। Toe-এর উপর দেহভার ন্যাস্ত করে অতি দ্রুত গোড়ালী উপর দিকে ওঠাবে এবং পরমুহূর্তে নীচের দিকে নামাবে। নামাবার প্রাক্কালে শ্বাস পরিত্যাগ করবে এবং উঠাবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করলে এই পদ্ধতির ব্যায়ামকে Heel raises ব্যায়াম বলে। যাদের আঙুলে এবং পায়ের পেশীতে cramp ধরে বা সিঁটিয়ে বাখে এই ব্যায়াম তাদের পক্ষে অপরিহার্য। Half knee bend এবং Heel raises চল্লিশ থেকে পঞ্চাশবার করতে চেষ্টা করা ভাল।

যাদের দেহ অল্পবয়সেই অতিশয় স্থূলকায় হয়ে যায়, তাদের বৈঠক swing squats পদ্ধতিতে দেওয়া ভাল। এই ব্যায়াম লাফিয়ে লাফিয়ে করতে হয়। বসার প্রাক্কালে হাত ঝুলিয়ে সম্মুখ ভাগে এক থেকে দেড়ফুট পর্যন্ত লাফিয়ে বসতে হয় এবং শ্বাস ত্যাগ করতে হয়। ওঠার প্রক্কালে আবাব লাফিয়ে শ্বাস গ্রহণপূর্বক পূর্বের স্থানে ফিরে আসতে হয়। এই swing squat পদ্ধতি সাধ্যমত যতগুলো সম্ভব দেওয়া উচিত। দ্রুত মেদ কমাতে থাকে, শ্বাসকষ্ট দূর করে, শরীরের চাঞ্চল্য ও agility ফিরিয়ে আনে।

(১৩) স্টিক পি, টি, (Stick P. T., Different types)

P. T. মানে Physical training। এই P. T. ব্যায়াম পদ্ধতি সারা বিশ্ব জুড়ে সমস্ত প্রকাব খেলাধুলার প্রস্তুতির জন্যে বিষেশভাবে প্রযোজ্য। এই ব্যায়ামের যে কতপ্রকার পদ্ধতি আছে তার ইয়ত্তা নেই। যোগাসনের পক্ষে সাধারণ P. T. যথেষ্ট। এ ক্ষেত্রে stick P. T. অর্থাৎ লাঠি নিয়ে P. T. কয়েক প্রকার করানো হয়ে থাকে। লাঠির উচ্চতা দেহের উচ্চতা থেকে ছয় ইঞ্চি পরিমাণ বেশী হবে।

(ক) Stick P. T. Thrnk bending : কাঁধের উপর লাঠিটি অবস্থানপূর্বক দুই হাত প্রসারিত করে লাঠির উপর অবস্থান কর। দেহ সটান রেখে শ্বাস গ্রহণ করবে। শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে সম্মুখ দিকে ঝুঁকে লাঠি সমেত ডান হস্ত দ্বারা বাম পা স্পর্শ করবে। এবং সঙ্গে সঙ্গে শ্বাসগ্রহণপূর্বক দেহটিকে লাঠিসমেত আবার সটান করবে এবং পরমুহূর্তেই দেহটিকে সম্মুখটিকে বাঁকিয়ে বাম হস্তের দ্বাবা শ্বাস ছাড়তে ছাড়তে ডান পা স্পর্শ করতে। একে Trunk bending P. T. বলে। এই পদ্ধতি অতি দ্রুত সঞ্চালন করতে হয়। বেশ কিছুক্ষণ করলে শরীবে একটা ব্যায়াম জনিত সুখ অনুভুত হয়, মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বাড়ে, কটিপ্রদেশের এবং তলপেটের চর্বি কমে, শ্বাস প্রশ্বাসের জড়তা কেটে যায়।

(খ) Stick P. T. trunk twisting : পূর্বের ন্যায় স্কন্ধে লাঠি স্থাপন-

পূর্বক দেহটিকে সম্মুখভাগে ৯০^{0} ভাঁজ করে, অবস্থান করবে। এর পর স্কন্ধে লাঠি অবস্থানপূর্বক ডান হাত বাঁ পায়ের দিকে আসবে এবং সাথে সাথে বাঁ হাত ডান পায়ের দিকে আসবে। স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসের সঙ্গে এই ব্যায়ামটি করা যায়। দ্রুত থেকে দ্রুততর twist করতে হয়। ব্যায়ামে কোমরের তথা পিঠের উভয়পার্শ্বে চর্বি কমে। Deltoid-এর দ্রুত সঞ্চালন হেতু স্কন্ধপ্রদেশের প্রচুর ব্যায়াম সাধিত হয়। যার ফলে cervical tension-এর উপশম হয়। শ্বাসকষ্টের প্রাচুর্যতা হেতু যাবা ভোগে তারা এই ব্যায়াম অবশ্যই করবে।

(গ) Stick P. T. Squats: লাঠির মাঝখানে দুই হাতদ্বারা ধারণ করে যে কোন একটি অগ্রভাগ মাটিতে দেহের সম্মুখভাগে দাঁড়ানো অবস্থায় অবস্থায় করাবে। বৈঠক দেওয়ার জন্য যে পরিমাণ পায়ের দূরত্ব রাখা দরকার সেভাবে রাখবে। এই দুপায়েব মাঝ বরাবর লাঠিব অগ্রভাগ এক ফুট দূবে অবস্থান করাবে। এরপর লাঠিতে ভর দিয়ে বৈঠক দিতে থাকবে। যখন বসবে তখন শ্বাস পরিত্যাগ কববে ও গোড়ালী উঁচিয়ে দেবে; কোন কোন ক্ষেত্রে গোড়ালী না উঁচিয়েও এই বৈঠক দেওয়া যেতে পারে। বসার পরমুহূর্তে শ্বাস গ্রহণ করতে করতে আবার সোজা হয়ে দাঁড়াবে। এই বৈঠক অতি দ্রুত সঞ্চালনপূর্বক লাঠিব উপব দেহভার রেখে বিধিসম্মত উপায়ে শ্বাস-প্রশ্বাস ত্যাগ কববে এবং বৈঠক দিতে থাকবে। এটি একটি অতি উৎকৃষ্ট P. T. এর উপকারিতা সাধারণ বৈঠকের মত হলেও অভ্যাস করতে অনেক সহজতর। যেকোন বয়সের ছেলেমেয়েরা এই প্রকারে P. T. করতে পারে। সাধারণত যারা স্থূলকায় ব্যক্তি তারা stick P. T. বৈঠক অভ্যাস করবে।

(১৪) হাণ্ড্রেড আপস্ (Hunderd ups-100 ups)

অনেক ক্ষেত্রে একে Spot running বলা হয়ে থাকে অর্থাৎ এক জায়গায় দাঁড়িয়ে দৌড়নো—যার গতি আছে কিন্তু অগ্রগতি নেই। Hundred up (100 ups) দৌড়ান থেকে কিঞ্চিৎ পৃথক। 100 ups করার প্রাক্কালে হাত দুটি কোমরের উপর অবস্থান করবে। এরপর দুপায়ের toe-এর উপর দৌড়বার মত একই স্থানে লাফাতে হবে। দেহ সম্পূর্ণ সটান থাকবে। এবং thigh portion তলপেট ও উপর পেটের সঙ্গে প্রতিবারই স্পর্শ করবে। লাফিয়ে ওঠার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করবে। একে 100 ups বলে। এই কারণ যে আমরা 100 বার পর্যন্ত এভাবে লাফাব। দম বাড়লে—two 100 ups, three—100 ups বা four—100 ups পর্যন্ত করা যেতে পারে। Running-এ হাঁটুপ্রদেশ পেটের সঙ্গে স্পর্শ করা যাবে না। 100 ups-এ হাঁটুপ্রদেশ পেট স্পর্শ করবে এটাই প্রভেদ। শরীরে থলথলে ভাব কমাতে ও দম বাড়াতে অদ্বিতীয় ব্যায়াম। কথিত আছে নিয়মিত 100 ups অভ্যাস করে Track events-এ 100 metres, 200 metres দৌড়ে স্থান করে নিয়েছে এমন Runuer-এর সংখ্যা বিরল নয়।

(১৫) পুশ্ আপস্ ফ্রি (push ups Free)

Push ups হাফ ডনের মত করতে হয়। হাফ ডন করার সময় ভূমিতেও করা যায় বা হস্তদ্বয় পদদ্বয় থেকে ৪"—৬" পরিমাণ উঁচুতে রেখে করা যায়। কিন্তু এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পদদ্বয় অপেক্ষা ৪"—৬" নীচে থাকবে। এমন একটি জায়গার উপর push up করতে হয়। এই push ups অতি দ্রুত সম্পন্ন করতে হয়। কখনও হাতের আঙুল সম্মুখ দিকে থাকবে কখনও বা হাতের আঙুল দেহের পার্শ্ব বরাবর থাকবে। এই push ups ব্যায়াম প্রচন্ড কষ্টসাধ্য ব্যায়াম। কিন্তু অত্যন্ত উপকারী। মজবুত দেহ, বাহু গঠনে এই ব্যায়াম প্রচুর ফলদায়ক। প্রথম অবস্থায় যারা ব্যায়ামে নামে তাদের এই push ups করার নির্দেশ দিতে নেই। একটু বেশী বয়স হয়ে গেলে যেমন পঞ্চাশ ঊর্ধ্বে যারা, তারা এই ব্যায়াম থেকে বিরত থাকবে, বাহু এবং পুরো বাহু গঠনে এটি অতি সুন্দর ফলদায়ক।

(১৬) স্ল্যান্ট বার (Slant Bar)

১½" জলের পাইপ দ্বারা Slant Bar তৈরী করতে হয়। এর জন্য ৭ ফুট পরিমিত লম্বা দুখানা পাইপ লাগে। কিভাবে এটা ফিট করতে হয় তা ছবি দেখলে কিছুটা আন্দাজ পাওয়া যাবে। slant bar দুটি মজবুত দেওয়ালের সঙ্গে ফিট করতে হয় নতুবা দেওয়াল ভেঙে যাবার সম্ভাবনা থাকে। দুটি পাইপের দুই অগ্রভাগ দেওয়ালে সঙ্গে ৬" পরিমিত সিমেন্ট দ্বারা Jam press করে দেওয়ালের মধ্যে লাগাতে হবে। দুটি পাইপের পরস্পর দূরত্ব ২০" পরিমাণ হবে। ঐ পাইপদ্বয়ের অপর দুটি অগ্রভাগ মাটির ভিতর করে সিমেন্ট দ্বারা লাগাতে হবে। এই পাইপের দুই অগ্রভাগে ১৮" পরিমাণ হবে। কিন্তু পাইপ দুটি একই Plainএ থাকবে ও ভূমির সঙ্গে ৬০° কোণ অবস্থান করবে। একেই Slant bar বলে।

এই Slant bar-এ বহুবিধ ব্যায়াম করা সম্ভব এবং সবগুলোই breathing exercise.

(ক) দুই হস্তদ্বারা Slant bar ধারণপূর্বক পদদ্বয় bar-এর সঙ্গে যুক্ত রেখে দেহটিকে পিছন দিকে সটান করবে ও শ্বাস গ্রহণ করতে করতে সামনের দিকে ডন প্রক্রিয়ার মত দেহটিকে নিয়ে যাবে। সাথে সাথেই আবার দেহটিকে শ্বাস নিতে নিতে পিছন দিকে সটান করবে। এই প্রক্রিয়া একটু দ্রুত তালে করতে হয়। এই ব্যায়াম বুকের অংশ প্রসারিত ও মজবুত করতে সক্ষম। তাছাড়া ফুসফুসকে সতেজ করে। সামনের দিকে দেহ ঝুঁকে পড়ে বলে বুকের মাংসপেশী সঙ্কুচিত হয়। ফলে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা ও রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি করে। যাদের হাঁপানী রোগ আছে এই ব্যায়াম তাদের অধিক ফলপ্রদ। বগলের নীচের মাংসপেশীগুলো সতেজ হয়ে ওঠে। শরীরের জড়তা দূর করে ব্যায়াম করতে সহায়তা করে।

(খ) পূর্বের মত হাতে দুটো একটু নীচে ধারণপূর্বক পদদ্বয় ৬" পরিমাণ Slant bar থেকে দূরত্বে রাখবে। এরপর বৈঠকের ন্যায় মাটির দিকে দেহটিকে অবস্থান করাবে। সেই সময় শ্বাস পরিত্যাগ করবে। পরমুহূর্তেই শ্বাস গ্রহণ করতে করতে বক্ষঃস্থল Slant bar-এর দিকে ঢুকিয়ে দেহটিকে সটান দাঁড় করাবে। এবং পরমুহূর্তেই বৈঠকের ন্যায় শ্বাস পরিত্যাগ পূর্বক মাটিতে আবার বসবে। সর্বক্ষেত্রেই হস্তদ্বারা বজ্রমুষ্টির মত Slant barকে একই স্থানে ধরে রাখবে। শ্বাস প্রশ্বাস দ্রুততর ও শব্দ হবে। দ্রুততালে এই ব্যায়াম অভ্যাস প্রয়োজনীয়। অচিরাৎ বুকের খাঁচা বৃদ্ধি পায়। বৈঠকের অনেকটা অংশ সমাপন করে বলে বৈঠকের ন্যায় নিম্নাঙ্গ দৃঢ় করে।

(গ) পূর্বে বর্ণিত Half knee bend ব্যায়াম আমরা শিখেছি। Slant bar-এ এই Half knee berd ব্যায়াম করা যায়। Half knee bend ব্যায়ামে দেহটিকে সম্পূর্ণ বাঁকাতে হয় না। Slant bar দুই হাতে একটু নীচের দিকে ধরে দেহটিকে সম্মুখদিকে হেলিয়ে রাখবে। পদদ্বয় ৬" দূরত্বে থাকবে। এরপর Half knee bend ব্যায়াম যেভাবে করতে হয় সেভাবে অভ্যাস করবে। হাঁটু যখন নীচের দিকে নামবে গোড়ালীদ্বয় উত্তোলন করবে, শ্বাস পরিত্যাগ করবে। সাথে সাথে আবার হাঁটু সোজা করবে। মস্তিষ্ক যে অবস্থায় ছিল সে ভাবেই থাকবে। গোড়ালীদ্বয় ভূমি স্পর্শ করবে। এই ব্যায়ামও উপর্যুপরি দ্রুততালে করতে হয়। যাদের হাঁটুতে জল জমে, সিঁড়ি দিয়ে উঠতে নামতে কষ্ট হয়, হাঁটুর সম্মুখদিকে ও পিছন দিকে ব্যথা অনুভূত হয় পায়খানায় বসলে উঠতে কষ্ট হয়, শরীরের Spring ভাবটা যাদের কমে যায় সেই সমস্ত ব্যক্তিদের পক্ষে কি ছেলে কি মেয়ে; এই Slant bar exercise ভীষণ কাজ দেয়।

১ নম্বর প্রথায় হাত দুটিকে আবার কিছুটা উচ্চে ধারণ কর। পদদ্বয় জমিতে Slant bar থেকে ৬" দূরে রাখ। এরপর একটি পা তুলে আরেকটি পায়ের উপর দেহভার ন্যস্ত কর। যে পা মাটিতে অবস্থান করবে তা Slant bar-এর মাঝখানে দৃঢ়ভাবে স্থাপন কর। যে পা শূন্যে আছে তা হাঁটু পর্যন্ত ভেঙে দেহটিকে সম্মুখদিকে Slant bar-এর ভিতরে সজোরে শ্বাস পরিত্যাগ পূর্বক পুস কর এমনভাবে যাতে সমস্ত দেহটি Slant bar-এর ভিতরে প্রবেশ করে। পাশ থেকে এই অবস্থায় দেহটিকে দেখলে মনে হবে যেন সে দৌড়চ্ছে। পরমুহূর্তেই আবার দেহটিকে সজোরে আনয়ন কর ও শ্বাস গ্রহণ কর। এরপর যে পা শূন্যে ছিল তা ভূমিতে আগের পায়ের স্থানে নিয়ে এসে এবং অপর পা-টি শূন্যে তুলে নাও, তারপর পূর্বের ন্যায় দেহটিকে শ্বাস পরিত্যাগ পূর্বক Slant bar-এর ভিতরে প্রবেশ করাও। এই প্রক্রিয়া একটি পা থেকে অপর পায়ে দ্রুততালে সম্পাদন করতে থাক। এটি একটি অতীব সুন্দর Rythmic ব্যায়াম। এর ফলেতালে তালে দেহটি সঞ্চালিত হতে থাকে। দেহের ও কটি প্রদেশের গঠন অতি সুন্দর.

করে তোলে, বক্ষঃস্থল প্রসারিত করে, শরীরের মেদ কমায়। শ্বাসকষ্টের রোগীদের পক্ষে এই ব্যায়াম অত্যন্ত উপকারী। পিঠের পীড়াদায়ক ব্যথায় ও কোমরের বাতের ব্যথায় যাদের ভোগান্তি—যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েরা এইব্যায়ামে অভ্যাসে সুফল পাবে। অন্ততপক্ষে এক একটি পায়ে তিরিশ বার অবধি এই ব্যায়াম করতে হয়।

মুদ্রাপ্রকারভেদ

সাত বৎসর বয়স হইতে আসন করা বিধেয়। কিন্তু বেশী বয়স না হইলে মুদ্রা অভ্যাস করা উচিত নহে। ছেলেদের পক্ষে তের বৎসর হইতে মুদ্রা করা দূষণীয় নহে। এবং মেয়েদের ক্ষেত্রেও ঋতু প্রতিষ্ঠিত না হওয়া পর্যন্ত। আসন প্রকারভেদে দেহে স্নায়ু ও পেশী সবল করে, রক্ত চলাচলের গতি বাড়ায়, বহুবিধ ব্যাধি সারাইতে সক্ষম হয়। কিন্তু মুদ্রার প্রধান কাজ হইতেছে দেহাভ্যন্তরে গ্রন্থিগুলির উপর প্রভাব বিস্তার করা। যে সমস্ত গ্রন্থি রসক্ষরণে অপারগ হইয়া যায় তাহাদের সুস্থ করাই মুদ্রার কাজ। কারণ আমরা জানি গ্রন্থি শুকাইয়া গেলে স্বভাবতঃই শরীব খারাপ হইয়া পড়ে, দেহ অকর্মণ্য ও ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া অকালে মৃত্যুর কোলে মানুষ ঢলিয়া পড়ে। যোগাসন ও মুদ্রা পরিণত বয়সে দেহের উপর ঠিক ঠিক ভাবে পরিচালিত করিতে পারিলে স্বাস্থ্য অটুট থাকে। যোগ ও মুদ্রা যোগাসনের একটি আলাদা প্রক্রিয়া। ইহাকে মুদ্রার পর্যায়ে ফেলা যায় না। মুদ্রা করিবার প্রাক্‌কালে শ্বাস-প্রশ্বাসের উপর কোন ধারাবাহিক নিয়ম নাই। কিন্তু যোগাসনের পক্ষে তাহা আছে। মুদ্রা আসনেরই প্রকারভেদ। অসুস্থ শরীরে প্রথম প্রথম যোগাসন করিয়া দেহটিকে সবল করিয়া লইতে হয়। তাহার পর যোগাসন ও মুদ্রা সাথে সাথে অভ্যাসে ফললাভের অধিক সম্ভাবনা থাকে। এখানে সকলেব জানিয়া রাখা উচিত রক্তচাপ স্বাভাবিক না থাকিলে বা হৃদরোগ বা মস্তিষ্ক রোগের কোন trace না থাকিলে মুদ্রা প্রকারভেদ অভ্যাসে কোন ক্ষতি হইবার আশঙ্কা থাকে না। অধিকতর রক্তচাপে যাহারা ভোগেন তাঁহারা মুদ্রা প্রকারভেদ অভ্যাসে কদাচ পদার্পণ করিবেন না।

(১) অশ্বিনী মুদ্রা—

হয়তো লক্ষ্য করিয়া থাকিবে ছাগল, গরু মলত্যাগ করিবার পর শৌচকর্ম করে না। কিন্তু প্রকৃতির সব দিকেই খেয়াল থাকে। মলত্যাগ করিবার পর ইহাবা গুহ্য প্রদেশ আকুঞ্চন ও বিকুঞ্চন করিতে থাকে। ইহার দ্বারাই উহাদের মলপ্রদেশ পরিষ্কার হইয়া স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসে। কিন্তু মানুষ ইহা করে না। আমাদের গুহ্যপ্রদেশে Anal nerve- এর উপর এইরূপ প্রক্রিয়ার প্রয়োজন আছে। অর্শ, ভগন্দর, অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়জনিত বা কোন গুহ্য রোগে যে সমস্ত নরনারী ভোগে তাহাদের পক্ষে অশ্বিনী মুদ্রা অভ্যাস অতীব প্রয়োজনীয়।

পদ্মাসনে বসিয়া মেরুদণ্ড কোমল করিয়া হাত দুইটি হাঁটুদ্বয়ের উপর অবস্থান

করিয়া এই মুদ্রা অভ্যাস অতীব সহজ পদ্ধতি। অভ্যাসকালে সম্পূর্ণ শ্বাস ত্যাগ করিয়া লইতে হইবে। শ্বাসত্যাগ অবস্থায় শূন্যক, কুম্ভক অবস্থায় থাকিয়া গুহ্যদ্বার গবাদিপশুর ন্যায় ধীরে ধীরে আকুঞ্চন ও বিকুঞ্চন করিতে হইবে। এই আকুঞ্চন ও বিকুঞ্চন পদ্ধতি খুব জোরে বা দ্রুত করিবে না। তাহার পর ধীরে ধীরে দেহটিকে ছাড়িয়া শ্বাস গ্রহণ করিয়া লইবে। সাথে সাথে আবার শ্বাস ত্যাগ করিয়া মুদ্রা যতবার সম্ভব অভ্যাস করিয়া লইবে। ইহাকে অশ্বিনী মুদ্রা বলা হয়।

(২) উড্ডয়ন বন্ধ মুদ্রা

ইহা দুই প্রকারে। (এক) উপবিষ্ট উড্ডয়ন ও (দুই) দণ্ডায়মান উড্ডয়ন। দাঁড়াইয়া এই উড্ডয়ন অভ্যাস করার প্রক্কালে পদদ্বয় একফুট অবধি ফাঁক করিয়া রাখিবে। হস্তদ্বয় দুই হাঁটুর উপর অবস্থান করাইবে। দেহের ঊর্ধ্বাঙ্গ যথা, ঘাড়, মাথা, বুক ইত্যাদি সম্মুখের দিকে কিঞ্চিৎ নত করিয়া রাখিবে। তাহার পর ধীরে ধীরে সমস্ত শ্বাস ত্যাগ করিবে। শ্বাস ত্যাগ করিবার প্রাক্কালে পেটকে পুরোপুরি আকুঞ্চন করিয়া পিটের দিকে লইয়া যাইতে থাকিবে। অর্থাৎ পেটকে total খালি করার চেষ্টা করিবে। এমনভাবে আকর্ষণ করার চেষ্টা করিতে থাকিবে যেন পেটের চামড়া পিঠে গিয়া লাগিতে থাকে। যতক্ষণ শ্বাস রুদ্ধ করিয়া রাখার সম্ভাবনা ততক্ষণ এইভাবেই থাকিবে। অপারগ হইলে শ্বাস দমভর টানিতে থাকিবে। পেটকে আলগা করিয়া দিবে এবং পেট স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসিবে। মুহূর্ত পরেই আবার শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে পূর্ব বর্ণিত উপায়টি পুনঃ পুনঃ করিতে থাকিবে। উদর আকুঞ্চনের সময় খেয়াল করিবে যেন পেশীতে টান না পড়ে। এই উড্ডয়ন প্রক্রিয়ার গতি দৈনন্দিন অভ্যাসের উপর বাড়াইতেও পার এবং দিনের মধ্যে ৮ হইতে ১০ বার পর্যন্ত অভ্যাস করা যাইতে পারে। উপবিষ্ট অবস্থাতেও এই উড্ডয়ন করা সম্ভব। তখন পদ্মাসনের সাহায্য লইতে হয়। খালিপেটে মুদ্রা অভ্যাস প্রয়োজন নতুবা মুদ্রা অভ্যাসে ব্যাঘাত ঘটে।

এই মুদ্রা অভ্যাসে অগ্নিগ্রন্থি সবল হইতে সবলতর হইতে থাকে। কোষ্ঠবদ্ধতা, কাঠিন্য, পিত্তশূল, অম্লশূল, অজীর্ণ, হার্নিয়া, অ্যাপেন্ডিসাইটিস, অন্ত্রেক্ষত, অন্ত্রে ফোড়া, পাথুরী ইত্যাদি রোগের প্রতি ফলদায়িনী মুদ্রা। পুরুষদের স্বপ্নদোষ ও মেয়েদের ঋতুরোগ সারাইতে সক্ষম। পেটের যন্ত্রাদি এতদূর সবল হইয়া যায় যাহার দ্বারা পেটে হঠাৎ কোন সংক্রামক ব্যাধিকে আক্রমণ করিতে দেয় না। যাহাদের যকৃৎ দুর্বল তাহারা এই মুদ্রা অবশ্যই অভ্যাস করিবে।

বিপরীতকরণী মুদ্রা

অনেক সময় দেখা যায় সর্বাঙ্গাসন করিবার প্রাক্কালে কোন কোন ব্যক্তি ঠিক ঠিক সর্বাঙ্গাসন করিতে পারে না। সেই সব ক্ষেত্রে পা দুইটি ঊর্ধে তুলিবার প্রাক্কালে

শরীর কিঞ্চিত বক্র হইয়া থাকে। এই অবস্থায় শরীরকে স্থাপন করিতে পারিলে বিপরীতকরণী মুদ্রা সম্পন্ন হয়। স্কন্ধের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া এবং দুই হস্তের দ্বারা কোটিপ্রদেশ ধারণপূর্বক পদদ্বয় উর্ধে রাখিয়া দেহ বিপরীতভাবে স্থাপন করার নামই বিপরীতকরণী মুদ্রা। মস্তিষ্ক নিম্নে আসিবার দরুন মলভাণ্ড বিপরীতমুখী হয় ইহার দরুন অগ্নিগ্রন্থি উর্ধে স্থাপিত হয়। অগ্নিগ্রন্থি তাহার ভার অনেকাংশে লাঘব করিয়া নেয়। এবং মলভাণ্ডের উপর বিপরীত ক্রিয়া হইতে দেখা যায়। মলভাণ্ডের ভিতর গ্রন্থাদি ও অন্যান্য যন্ত্রের অবস্থান রহিয়াছে। তাহারা স্বাভাবিক অবস্থা হইতে বিপরীত অবস্থায় আসার দরুন ঐ সমস্ত যন্ত্রাদির কার্যকারিতা বাড়িয়া যায়। এই বিপরীতকরণী মুদ্রা ২ হইতে ৩ মিনিট পর্যন্ত অভ্যাস করা শ্রেয়। শরীরে সহ্য হইলে বেশী সময় দেওয়া দূষণীয় নহে।

এই মুদ্রা নিয়মিত অভ্যাসে দেহের চর্ম অকালে শুকাইয়া যাইতে দেয় না, গাত্রচর্ম মসৃণ থাকে, চুল পাকিতে বিলম্ব ঘটায় এবং যৌবনশক্তি অক্ষুণ্ণ থাকে। Pancreas গ্রন্থির কার্যকারীতা ও সজীবতা বাড়াইয়া তোলে, অজীর্ণ রোগ নির্মূল করে। শরীরের মধ্যে বিষ রসের আধিক্য থাকিলে তাহা কমাইয়া দেয়। রক্তশূন্যতা ও শারীরিক দুর্বলতা দূর করে। ইহাকে একটি antigravity আসন মুদ্রা বলিলে অত্যুক্তি হয় না। অনেকাংশে শীর্ষাসনের মতন ফলদায়ক। উর্ধাঙ্গে যথা মস্তিষ্কে, ফুসফুসে ও হৃৎপিণ্ডে প্রচুর রক্তের যোগান দিয়া থাকে। তবে অভ্যাসকালে যাহাদের রক্তচাপ থাকে তাহাদের এই মুদ্রা অভ্যাস বাঞ্ছনীয় নহে। যেহেতু ইহা বিপরীত করণী মুদ্রা সেই হেতু দেহের স্বাভাবিক aggravation of cells হইতে বিরত রাখে। মুদ্রা অভ্যাসে শ্বাস প্রশ্বাসের প্রতি কোন কঠিন আইন আরোপিত নাই, যাহা আসনের জন্য আছে। সেই জন্য অল্পবিস্তর সব আসনকেই মুদ্রায় পরিণত করা সম্ভব।

মহাবন্ধ মুদ্রা

শুক্র মানুষের প্রাণ ও শক্তি রক্ষা করে। দেহ থাকিলে শুক্রক্ষয় অনিবার্য। আবার এই শুক্রকে ইচ্ছামত ধারণ করিতে পারিলে সে অমিত শক্তির অধিকারী হয়। কিন্তু তাহা সত্ত্বেও মানুষের ইচ্ছার বাহিরে শুক্র ক্ষয় হইতে থাকে। যে প্রক্রিয়ার দ্বারা এই শুক্রক্ষয় বন্ধ করা সম্ভব হয় সেই প্রক্রিয়াকে বন্ধ মুদ্রা বা মহাবন্ধ মুদ্রা বলা হইয়া থাকে। মহাবন্ধ মুদ্রা নিম্নোক্ত উপায়ে করিতে হয়। আমাদের যোনিপ্রদেশে শুক্র সঞ্চিত হইতে থাকে। ইহা ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় বহির্গমনের জন্য অবস্থান করে। পুরুষের যনন-ইন্দ্রিয়ের ঠিক পিছনে কুহু নাড়ী বা Sex nerve অবস্থান করিতেছে। মাটিতে বসিয়া বাম পায়ের গোড়ালী যোনিস্থানে অবস্থান করাও এবং দক্ষিণ পায়ের গোড়ালী যনন-ইন্দ্রিয়ের মূলে অবস্থান করাও। পা দুইটি উভয় পার্শ্বে মাটি স্পর্শ করিয়া প্রসারিত থাকিবে। দেহ সোজা রাখিয়া হস্তদ্বয় সোজা করিয়া দুই হাঁটুর উপর আলতোভাবে হাতের চেটো চিত করিয়া অবস্থান করাও। মেয়েদের

ক্ষেত্রেও ঠিক এইভাবে দেহকে অবস্থান করাইবে। মেয়েদের ক্ষেত্রে বাম গোড়ালী যোনি মণ্ডলে অবস্থান করিবে এবং ডান গোড়ালী জরায়ুর উপর চাপ সৃষ্টি করিয়া রাখিবে। অতঃপর ধীরে ধীরে পুরুষ নারী উভয়ই শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে নাড়ীকে ভিতরের দিকে আকর্ষণ করিতে থাকিতে। আকর্ষণ করিবার প্রাক্কালে যনন-ইন্দ্রিয়ের পুরুষের testees এবং মেয়েদের ovaries সহ জরায়ু আকুঞ্চিত হইয়া ঊর্ধ্বে থাকে। ইহার অব্যবহিত পরেই ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে থাকিবে এবং Sex gland শিথিল করিয়া দিবে। প্রথমে ১০ হইতে ২০ বার এই প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে এবং পুনরায় দক্ষিণ গোড়ালী নিম্নে রাখিয়া ও বাম গোড়ালী উপরে রাখিয়া অর্থাৎ বিপরীতভাবে এই ক্রিয়াটি ১০ হইতে ২০ বার অভ্যাস করিয়া লইবে। এই প্রক্রিয়াকে মহাবন্ধ মুদ্রা বলা হয়। এই মুদ্রা পুরুষের পিতৃ গ্রন্থিকে এবং মেয়েদের মাতৃ গ্রন্থিকে সুস্থ, সবল করিয়া রাখে। পিতৃগ্রন্থি ও মাতৃগ্রন্থি নরনারীর প্রাণশক্তির উৎস। পুরুষত্বের বিকাশ ও নারীত্বের বিকাশ—মহাবন্ধ মুদ্রার মত একটি সাবলীল প্রক্রিয়া দ্বারা আমরা লাভ করিতে পারি। পুরুষের দুইটি পিতৃগ্রন্থি রহিয়াছে। মেয়েদেরও দুইটি মাতৃগ্রন্থি রহিয়াছে। ইহাদের সম্পূর্ণ সজীবতা না থাকিলে সন্তানের জন্ম দেওয়া সম্ভব নহে। মাতৃগ্রন্থির পূর্ণ অবলুপ্তির দরুন বহু নারী সন্তান সম্ভবা হয় না। তাহারা এই মুদ্রা অবশ্যই অভ্যাস করিবে। যাহাদের জরায়ু নীচে নামিয়া আসে ও অতিরিক্ত ঋতুস্রাব হয় তাহাদের বন্ধ্যাত্ব ঘটিবার সম্ভাবনা থাকে। তাহারা মহাবন্ধ মুদ্রা নিয়মিত অভ্যাসে সেইরূপ বিপদ হইতে রক্ষা পাইতে পারে।

মূলবন্ধ মুদ্রা

সব কিছুর উৎপত্তির প্রথম সোপানকে মূল বলা হয়। মেরুদণ্ডের মূল উৎপত্তি গুহ্যপ্রদেশ হইতে আরম্ভ হইয়াছে। এবং শেষ হইয়াছে মস্তিষ্কের নিম্নাংশ পর্যন্ত। সুতরাং মেরুদণ্ডের শেষ অংশ যদি মূলের প্রদেশ হইয়া থাকে তাহা হইলে মস্তিষ্কের অংশে অবস্থিত মেরুদণ্ডকে ইহার আরম্ভ বলা যাইতে পারে। সপ্তচক্রের উৎপত্তি-কেন্দ্র মেরুদণ্ডের শেষ প্রান্তে, যেখানে মূলাধার চক্র অবস্থান করিতেছে। ইহাকে ইংরেজীতে Plevic Plexus বলা হয়। দেহের ভারসাম্য যাহা রক্ষা করে। মূলবন্ধ মুদ্রা এই মূলস্থানের গতিবিধি গ্রন্থি স্নায়ু সবকিছুই পরিচালনা করে। ইহাকে সবল করিয়া রাখিবার যে প্রণালী তাহাকে মূলবন্ধ মুদ্রা বলা হয়। এই প্রদেশে বহু গ্রন্থি অবস্থান করিতেছে—যথা Sex gland, Prostrate gland ও cowper's gland ইত্যাদি। এই সমস্ত গ্রন্থিগুলি সাধারণতঃ পুরুষের দেহে অবস্থান করে। মেয়েদের ক্ষেত্রে Prostrate gland-এর পরিবর্তে রতি গ্রন্থি বা Bartholin's gland এবং মিথুন গ্রন্থি বা Sex gland অবস্থান করিতেছে। এই রতিগ্রন্থি বা মিথুন গ্রন্থির ক্রিয়াদি মদন গ্রন্থিকে প্রভাবিত করে।

মূলবন্ধ মুদ্রা অভ্যাস করিবার আগে দেহের এই প্রদেশের (কি নারী কি পুরুষ)

যাহাকে বস্তিপ্রদেশ বলা হইয়া থাকে সেই সম্বন্ধে প্রত্যেক নরনারীর সম্যক জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। গুহ্যদেশ ও জননেন্দ্রিয়ের মাঝখানে যে অল্পপরিমাণ স্থান বিদ্যমাণ রহিয়াছে তাহাকে যোনিস্থান বা যোনিমণ্ডল বলা হয়। এই চার আঙুল পরিমান স্থান অত্যন্ত স্পর্শকাতর। এই স্পর্শকাতর স্থানে মূলাধাব চক্রের গৌরবময় অবস্থান। নাভিমণ্ডল ও যোনিমণ্ডলের মধ্যবর্তী স্থানে নারীপুরুষের যৌবনের কামচিন্তা পুঞ্জীভুত থাকে। ইহাকে কন্দ-স্থান বলা হয়। মূলাধার চক্রের বিস্তৃতি কন্দস্থাণ পর্যন্ত। এই স্থান হইতে ইরা, পিঙ্গলা, সুষুম্না, শঙ্খনী প্রভৃতি প্রধান প্রধান নাড়ী সমূহের উৎপত্তিস্থান। শঙ্খনী নাড়ী বহু শাখা প্রশাখায় গুহ্য-দেশ ব্যাপ্ত করিয়া রাখিয়াছে। যাহার আকুঞ্চন ও বিকুঞ্চন মলত্যাগে সহায়তা করে। নাড়ী বা Sex gland বহু শাখায় বিভক্ত হইয়া জননেন্দ্রিয়কে প্রভাবিত করিয়া রাখিয়াছে। রতিকালে সহবাসে ইহারাই পুলক আনন্দ আনিয়া দেয়। ইরা অর্থাৎ চন্দ্র মেরুদণ্ডের পার্শ্ব দিয়া মস্তিষ্ক পর্যন্ত প্রসারিত রহিয়াছে। পিঙ্গলা মানে সূর্য। মেরুদণ্ডের অন্য পার্শ্ব দিয়া মস্তিষ্ক পর্যন্ত পিঙ্গলা প্রবাহিত রহিয়াছে। ইরা বাম পার্শ্ব দিয়া উঠিয়াছে। পিঙ্গলা ডান পার্শ্ব দিয়া উঠিয়াছে। আসলে ইরা, পিঙ্গলা অনুভূতি সম্পন্ন এবং প্রবেশ করিয়াছে আজ্ঞাচক্রে। এই দুইটি নাড়ীকে চক্রাকারে বেষ্টন করিয়া আরেকটি অনুভূতি সম্পন্ন নাড়ী ব্রহ্মারন্ধ্রে প্রবেশ করিয়াছে ইহার নাম সুষুম্না।

আমরা সকলেই জানি মেরুদণ্ড তেত্রিশটি টুকরা টুকরা অস্থির দ্বারা গঠিত। ইহারা সূক্ষ্ম ও সুদৃঢ় ও পেশী দ্বারা সংযুক্ত। এই মেরুদণ্ডের মধ্য দিয়াই সুষুম্না নাড়ী প্রভাবিত হইয়াছে। মস্তিষ্কের command সমস্ত দেহের উপর সুষুম্না নাড়ীর দ্বারা প্রভাহিত হয়। ইরা, পিঙ্গলা ও সুষুম্না আমাদের শ্বাসযন্ত্রকে নিয়ন্ত্রিত করে। ইরা নাড়ী বাম নাসা পিঠে শ্বাস-প্রশ্বাস প্রবাহিত করে। পিঙ্গলা নাড়ী দক্ষিণ নাসা পিঠে শ্বাস-প্রশ্বাস প্রবাহিত করে এবং সুষুম্না নাড়ী প্রচণ্ড সক্রিয় থাকিলে উভয় নাকে যুগপৎ শ্বাস-প্রশ্বাস করিতে থাকে।

মূলবন্ধ মুদ্রা প্রয়োগবিধি

পদ্মাসনে বা ধ্যানাসনে উববিষ্ট হও। গভীরভাবে শ্বাস ত্যাগ করিয়া আবার গভীরভাবে শ্বাস গ্রহণ কর। শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে গুহ্যপ্রদেশ শঙ্খনী নাড়ীর দ্বারা আকর্ষণ করিয়া মূলাধার উপরের দিকে টানিয়া তোল, দেহ শিথিল রাখ। বেশ অনুভব করিবে মূলস্থান সম্পূর্ণ উপরে উঠিয়া আসিতেছে, শ্বাসগ্রহণ সমাপ্ত হইলেই ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিয়া মূলস্থান শিথিল করিয়া দাও। প্রথম অভ্যাসে ক্ষুদ্র নাড়ীও আকুঞ্চক বিকুঞ্চন হইতে থাকিবে। ইহাতে কিছু আসে যায় না। কিছুদিন অভ্যাসের পর স্পষ্টই অনুভব করিবে শুধু শঙ্খনী নাড়ী বা nerve আকর্ষিত হইতেছে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় অতিরিক্ত মলবেগ আসিলে আমরা তা ধারণ করিতে পারি যদি শঙ্খনী নাড়ী সক্রিয় থাকে। তেমনি মূত্রবেগও ধারণ করা যায়

যদি কুহু নাড়ী সক্রিয় থাকে। শঙ্খিনী নাড়ী যেভাবে আকুঞ্চন করিয়া মলবেগ ধারণ করা যায় ঠিক সেই পদ্ধতিতেই মূলবন্ধ মুদ্রা অভ্যাস বিধেয়। এই মূলবন্ধ মুদ্রা দিনান্তে তিনবার পর্যন্ত করা যাইতে পারে এবং প্রতিক্ষেপে দশ হইতে কুড়ি বার পর্যন্ত অভ্যাস করিবে।

উপকারিতা

পূর্ণ মল নিষ্কাশিত হইতে সাহায্য করে। কোষ্ঠবদ্ধতাদির জটিল রোগ সারায়। বলি সংক্রান্ত অর্শ ব্যাধিতে যাহারা আক্রান্ত এ মুদ্রা অভ্যাস তাহাদের রোগমুক্ত করে। স্বাস্থ্য শক্তির দুর্বার গতি এই মুদ্রা বাড়াইয়া তোলে। প্রচণ্ড পরিমাণে ইন্দ্রিয় সংযম ও ধার্য ধারণ ক্ষমতা বাড়ার ফলে ধী শক্তি বর্ধিত হয়। নিয়মিত অভ্যাসে সন্তান ধারণ ক্ষমতা যে সমস্ত নারী হারাইয়া ফেলে, তাহারা ইহাতে প্রচুর ফললাভ করিবে। যে সমস্ত নারীরা তিনচার মাস সন্তান গর্ভে রাখিবার পর আপনা হইতেই গর্ভপাত হইয়া যায়, তাহারা প্রথমে সাবধান হইলে সন্তান গর্ভে থাকিবে। নর-নারীর মিলন সময় সাধ্যমত কমবেশী করা সম্ভব। বস্তি প্রদেশের প্রচুর স্বাস্থ্যলাভ হয় বলিয়া বস্তি প্রদেশের কোন ব্যাধি যথা কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয়, giardia ও অন্ত্রের কোন পীড়া হইতে দেয় না।

মহাবেধ মুদ্রা

মুদ্রা প্রকার ভেদ কিছু কিছু জানিবার অবকাশে, গ্রন্থিগুলোর নাম ধামও জানা প্রয়োজন। এই সমস্ত মুদ্রা প্রকারভেদ বস্তি প্রদেশের উন্নতির জন্য অনুশীলন করা হয়।

যেমন—

পিতৃগ্রন্থি—Testes
কাম গ্রন্থি—Prostrate gland
মাতৃ গ্রন্থি—Ovary
মদন গ্রন্থি—Cowpers gland
রতি গ্রন্থি—Bartholin's gland
মিথুন গ্রন্থি—Skenes gland

যে কোন সহজ আসনে বসে মহাবেধ মুদ্রা করতে হয়। পদ্মাসনেও বসা যায়। সিদ্ধাসনেও বসা যায়। উদর ধীরে ধীরে বায়ু শূন্য করে বায়ু ধারণপূর্বক অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণ না করে শঙ্খিনী (Anal nerve) ও কুহুনাড়ীকে (Sex nerve) ৫ থেকে সেকেণ্ড থেকে ১০ সেকেণ্ড পর্যন্ত উপরের দিকে আকর্ষণ করিতে থাক। তারপর ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করে অঙ্গ শিথিল করে দাও। এই প্রক্রিয়া ১৫।২০ বার পর্যন্ত অভ্যাস করবে। ক্রমশ আকর্ষণের মাত্রা বাড়িয়ে যাবে। পূর্বে প্রাণায়াম মত

অভ্যাস থাকবে এই মহাবেধ মুদ্রা অভ্যাসে তত নিখুত হবে এবং উপকার পাওয়া যাবে।

আমরা জানি প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী অঙ্গের expansion ও contraction-এর উপর দেহে রক্তের চলাচল অনেক ভাবে বৃদ্ধি পায়। এই রক্তের উপস্থিতিই গ্রন্থি-গুলিকে সতেজ ক'রে তোলে। উপরিউক্ত সমস্ত গ্রন্থিগুলিই এই মুদ্রা প্রক্রিয়ায় দীর্ঘ জীবন লাভ ক'রে এবং উহাদের নিজ নিজ কর্ম সুচারু রূপে সম্পন্ন ক'রে। এই মুদ্রা অভ্যাসে ভগন্দর ও গুল্ম রোগ হ'তে পারে না। লিভারের রোগ ও কোষ্ঠবদ্ধতা দূর ক'রে। পুরুষ ও নারীর ধারণা শক্তি বৃদ্ধি ক'রে।

শক্তিচালনী মুদ্রা

কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করতে এই মুদ্রার প্রয়োজন আছে। শক্তি মানেই "কুণ্ডলিনী"।

'পদ্মাসনে বা সহজ গোমুখাসনে উপবেশন কর। তারপর শ্বাসের সহিত কুহু ও শঙ্খিনী নাড়ীকে পেটের দিকে আকর্ষণ করতে থাক। সাধ্যমত আকুঞ্চণ করতে শ্বাস গ্রহণ পূর্বক আস্তে আস্তে শ্বাস ত্যাগ করতে তঙ্গ শিথিল করে দাও। ১০/২০ বার এই প্রক্রিয়া দিনের মধ্যে ৩।৪ বার অভ্যাস শ্রেয়।

ইহা একটা কামজয়ী মুদ্রা। কারণে, অকারণে বীর্যপাত হয় না। মানুষ উর্ধেরেতা হয়। Sex Coldness অচিরাৎ দূর ক'রে। জীবনী শক্তি বৃদ্ধি করে ও পুরুষের যৌননোচিত্ত শক্তি অটুট রাখে। যৌবন ধরে রাখে। মেয়েদের স্ত্রী ব্যাধিরও প্রতিশোধক। মাতৃগ্রন্থি ও মিথুন গ্রন্থির অকাল মৃত্যু রোধ ক'রে। যাহারা অতিরিক্ত পরিশ্রম করে অকাল বার্ধক্য এনে ফেলে তারা এই মুদ্রা অভ্যাস বিপদমুক্ত হ'তে পারে।

সূর্য প্রণাম বা সূর্য নমস্কার

সূর্য প্রণাম মানে সূর্যকে নমস্কার, চলতি কথায় তা বোঝালেও যোগ ব্যাখ্যায় সূর্য নমস্কার বলতে আমরা অন্য কিছু বুঝি। সূর্য প্রণাম বা নমস্কার আসনের পর্যায়ে পড়ে না। যদিও আসনের মাধ্যমে সূর্য নমস্কার করতে হয়। এটি একটি অভিনব dynamic ব্যায়াম। মানবজীবনে আসন অভ্যাস করতে করতে আমরা মনে এবং প্রাণে ও দেহগতভাবে এমন একটা অবস্থায় পেঁছাই যখন সূর্যপ্রণামের প্রয়োজন আছে। যোগাসন মাধ্যমে এক একটি আসনে এক একরকম প্রক্রিয়ার ফল, প্রাণায়ামের মাধ্যমে আর এক রকম প্রক্রিয়ার ফল ও ধ্যানের মাধ্যমে অন্যরকম প্রক্রিয়ার ফল আমরা লাভ করে থাকি। কিন্তু সূর্যপ্রণামে ধারাবাহিক ব্যায়াম থাকে বলে এর মাধ্যমে সব কিছু ফলাফল একই সঙ্গে আমরা লাভ করে থাকি। এই সূর্যপ্রণাম শরীরের নমনীয়তা রক্ষা করে, পেশীসমূহের স্থিতি বজায় রাখে, শরীরের ভিতরের যন্ত্রপাতির উপর

Massaging effect এনে দেয়। শ্বাস-প্রশ্বাসের এবং রক্ত প্রবাহের যে নীতি থাকা প্রয়োজন তথা সমস্ত শরীরের stream সুস্থভাবে বজায় রাখতে সাহায্য করে।

উপরন্তু মনের এবং শরীরের কোন complex দেখা দিলে তাও রোধ করে।

এই সূর্যপ্রণাম দিনের যে কোন সময় যে কোন অবস্থাতে অভ্যাস করা যায়। এর জন্য বিস্তৃত কোন বন্দোবস্তের প্রয়োজন হয় না। যদি মনের দিক দিয়ে খুব দুর্বল ও পরিশ্রান্ত অনুভব কর সূর্যপ্রণামে তা তাড়িৎ দূরীভুত হবে। যদি হঠাৎ রেগে যাও এবং রাগ না পড়ে, মন সঙ্কুচিত হয়ে এসেছে কিছুতে তার প্রফুল্লতা আনা যাচ্ছে না, emotional disturbance-এর দরুন অহেতুক মানসিক অশান্তিতেও সূর্যপ্রণাম ফলপ্রদ। এই সূর্যপ্রণাম সুন্দর তাল রেখে অভ্যাস করতে হয়। কারণ এর প্রতিটি pose ধারাবাহিক এবং continuous মনে হয় যেন শরীরের প্রতিটি অঙ্গ-প্রতঙ্গ কোন ঐশ্বরিক ছন্দে বিলীন হচ্ছে। যার জন্যে শরীরের এবং মনের উপর কোন অবসাদ আসার অবকাশ থাকে না।

সূর্য প্রণামের আধ্যাত্মিক তাৎপর্য

সূর্যকে আমরা দেবতা জ্ঞানে পূজা করি। পুরাকালে মুনিঋষিরা সূর্যের 'পূজা করতেন। কারণ তাঁরা জানতেন পৃথিবীতে জীবনের অস্তিত্ব সূর্যের উপরেই নির্ভর করে। সূর্য তাপ ও আলো দেয়। জীবনধারণে তাপ, আলো ও জলের অত্যধিক প্রয়োজন আছে। সেজন্য দেখা গেছে মানুষের ধার্মিক অনুষ্ঠানে সূর্যের পূজার উপরে অনেকখানি আধিক্য দেওয়া হয়েছে। Mithras of Parsians, Osiris of the Egyptins, Ball of the Chaledeans Appollo of the Greeks, সূর্য তাদের নিকট স্বর্গের ভগবান এবং আমাদের বৈদিক যুগ থেকেও এই সত্য মেনে আসছি। পৃথিবীর আনাচে কানাচে কতই না সূর্য মন্দির তৈরী হয়েছে। উড়িষ্যায় আমাদের বিখ্যাত সূর্য মন্দির অবস্থিত। আমাদের হিন্দুধর্মে যদি এই বিষয় আলোচনা করি তবে দেখতে পাব ব্রহ্মা সৃষ্টি কর্তা, বিষ্ণু স্থিতির দেবতা এবং শিব ধ্বংসের প্রতীক। এই তিনটি অবস্থাই আমাদের জীবনের অবধারিত aspect এবং তারা প্রত্যেকেই সূর্যের সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। সূর্য উঠছে—ব্রহ্মা, সূর্য উঠেছে দুপুর, সূর্য অস্ত যাচ্ছে মৃত্যু। সূর্যের এই তিনটি অবস্থার সঙ্গে আমাদের জীবনের অবস্থাও জড়িত। একেই আমরা ভালভাবে বলে থাকি ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর অর্থাৎ জন্ম, স্থিতি ও মৃত্যু। জীবনের প্রথম অবস্থায় বাঁচার তাগিদে মানবশিশু চক্ষু উন্মোচন করে সূর্যকে দর্শন করে। সেই দেহ পৃথিবীতে থাকার জন্য এবং সুস্থ শরীরে জীবন ধারণের জন্য কতই না যুদ্ধ করে। তারপর কালের গ্রাসে দেহ চিরকালের জন্য স্তিমিত হয়ে যায়। এই তিনটি অবস্থাকেই আমরা ব্রহ্মা, বিষ্ণু, মহেশ্বর রূপে আখ্যা দিয়েছি।

এই সমস্ত ব্যাখ্যার পরিপ্রেক্ষিতে মানুষ যেন মনে না করে আমরা ব্যক্তিগত স্বার্থেই সূর্যকে পূজা করে থাকি—এটা সম্পূর্ণ সত্য হলেও সূর্যের পূজা স্থিতি সৃষ্টি বজায় রাখার জন্য পূজা, কারণ সূর্য নিজে একটি Symbol। এটি মানুষকে আধ্যাত্মিক

জ্ঞানে দীপ্ত করে। পার্থিব জ্ঞান ও বিজ্ঞানে উন্নত করে, অজ্ঞানের অন্ধকারকে দূর করে, জীবনের অস্তিত্ব বুঝতে সাহায্য করে। তাহলে সূর্যের যে সমস্ত ব্যাখ্যা বর্ণিত হল এর সঙ্গে সূর্য প্রণামের কি সম্বন্ধ আছে? আকাশে সূর্যের অবস্থান একটা কঠিন নিয়ম মেনে চলে, ঐ নিয়মের সঙ্গে মানুষের জীবনের নিয়মও সম্বন্ধ এবং প্রকৃতপক্ষে সব জীবের প্রতি প্রযোজ্য। আমরা যদি লক্ষ্য করি তাহলে দেখব সূর্যের জন্ম শীতের আবহাওয়া হতে তিনদিন পরে হয়েছে অর্থাৎ শীতের আবহাওয়া ২২শে ডিসেম্বর, সূর্যের জন্ম ২৫শে ডিসেম্বর। অর্থাৎ ২৫শে ডিসেম্বরই আমরা সূর্যের অস্তিত্বটা প্রকৃতপক্ষে অনুভব করতে পারি। এই দিন থেকে সূর্য তার তাপ ক্রমান্বয়ে বর্ধিত করতে থাকে অর্থাৎ চলতি কথায় দিনের সময় বাড়তে থাকে। আমাদের কথায় জীবনের পুনর্জন্ম হতে থাকে। প্রকৃতপক্ষে আধ্যাত্মিক মনোভাবের বিকাশলাভ হতে থাকে। এবং এই দিনটি পুরাকালের প্রায় প্রতিটি মানুষের স্মরণীয় দিন।

সূর্য আমাদের জীবন মরণের প্রতীক। সূর্যের প্রতিদিন সন্ধ্যাবেলায় মৃত্যু হয়। এবং পরের দিন সকালে অমিতশক্তিধর জীবন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। এই সূর্যের জন্ম আমাদের জীবনে আনন্দ ও উচ্ছ্বাস এনে দেয়। মনে হয় যেন আমরা মৃত্যু থেকে দূরে সরে এসেছি। এই সব কারণে সূর্য প্রণামের চল বহুদিন থেকে চলে এসেছে। একথা ঋক্‌বেদে উল্লিখিত আছে। বহুরকম পদ্ধতিতে সূর্যকে প্রণাম করার রীতি বর্ণিত আছে। এই সমস্ত পদ্ধতি সবগুলোই স্থির পদ্ধতি থেকে অন্য পদ্ধতিতে যাবার ছন্দময় গতি আছে। এখন আমরা সূর্যকে প্রণাম করার বহুবিধ আধুনিক পদ্ধতি বার করেছি। কোন না কোন অবস্থাতে সূর্যকে প্রণাম করে যাই। কোন কোন মানুষ ভাবে স্নান করলেই সূর্যকে প্রণাম করা হয়। কোন কোন মানুষ আবার ভাবে (যেমন শীত প্রধান দেশে) সমুদ্রের বা নদীতীরে রোদ পোহালেই সূর্যকে প্রণাম করা হয়। আবার কেউ কেউ ইজিচেয়ারে সূর্যের দিকে পিঠ দিয়ে বসেও সূর্যসুখ অনুভব করে, সূর্যের প্রতি ভক্তি দেখায়। এমন কোন মানুষ পৃথিবীতে নেই যে Sunrise ও Sunset দেখতে ভালবাসে না। এটাও সূর্যকে একপ্রকার ভক্তি দেখাবার পদ্ধতি। এটা অস্বীকার করার কোন উপায় নেই; আমারা সূর্যের রশ্মি ও শক্তির প্রতি কতটুকু নির্ভরশীল। যদি সূর্যকে ঠিক ঠিক ভাবে পূজা করতে হয় তবে যোগাসনে ধারাবাহিক ভাবে সূর্য প্রণামের যে রীতি বিদ্যমান আছে তাই পালন করা উচিত। যদি আদৌ আমরা সূর্যকে প্রণাম করতে না চাই তাহলেও সূর্যকে উপেক্ষা করতে পারি না। এসব ক্ষেত্রেও সূর্যনমস্কার পালন করলেও শরীর ও মন ভালো হবে। তোমার সূর্যের প্রতি ভক্তি থাকা না থাকা ব্যক্তিগত ব্যাপার। কিন্তু তা সত্ত্বেও সূর্য নমস্কারের যে ছন্দময় গতি বিদ্যমান আছে তা পালন করলে এবং নিয়মিত অভ্যাস রাখলেও সুফল না পাবার কোন কারণ নেই। আধ্যাত্মিক জগতে প্রবেশের জন্য সূর্যপ্রণাম একটি প্রথম পদক্ষেপ।

সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে পাঁচভাবে আমরা উপকৃত হই। অত্যন্ত নিষ্ঠা সহকারে সেই সমস্ত পাঁচটি অঙ্গ অভ্যাস করতে হবে।

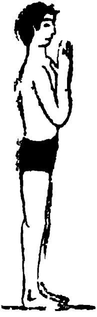
(১) **শারীরিক প্রক্রিয়া** ঃ এর জন্য বারটি অবস্থানে আমাদের দেহটিকে Zodise পদ্ধতিতে বা অবস্থানে রাখতে হয়। সূর্যকে আমরা তার গতিপথে যা কাল্পনিক, এমনি বারটি অবস্থানে রাখতে চেষ্টা করেছি। এই বারটি কাল্পনিক অবস্থানকে আমরা রাশিচক্র বলি। এই প্রত্যেকটি Zodise অবস্থানে সূর্য কমবেশী তিরিশ দিন অবস্থান করে। সুতরাং প্রত্যেকটি অবস্থানে আমরা সূর্য নমস্কারে বারোটি প্রক্রিয়াকে সূর্যের Zodise অবস্থানের সহিত তুলনা করছি। সূর্যের এই Zodise position-এর অবস্থানে এক একটি তিরিশ দিনের অবস্থানকে এক এক রকম শক্তির প্রকাশের মানদণ্ড করে নিই। প্রত্যেকটি Zodise অবস্থানের এক এক রকম ক্ষমতা। সেই এক এক রকম ক্ষমতা যা সূর্যের মধ্যে প্রশমিত হয় তা আমাদের সূর্য নমস্কারের বারোটি অবস্থানের সঙ্গে সামঞ্জস্য বিদ্যমান। এই মনোভাব সহকারে সূর্যপ্রণাম করতে হবে।

(২) **শ্বাসপদ্ধতি** ঃ প্রত্যেকটি অবস্থানের সহিত শ্বাসপ্রশ্বাসের যোগসূত্র রয়েছে। অর্থাৎ পূরক, কুম্ভক ও রেচক যথারীতি থাকবে। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত সবকটা প্রক্রিয়াতেই শ্বাসপ্রশ্বাসের এই ছন্দ বিদ্যমান থাকে। প্রত্যেক মানুষই আসনগুলি ঠিক ঠিক করার সময় শ্বাসপ্রশ্বাসের ছন্দ আপনা থেকেই আসবে। শ্বাস গ্রহণ করতে করতে আসনে আসতে হবে। শ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় আসনে থাকবে। শ্বাস ত্যাগ করতে করতে আসন থেকে বিচ্যুত হবে। এভাবেই গতির সঙ্গে শ্বাসেব সামঞ্জস্য বজায় রেখে সূর্যপ্রণামে মনকে নিয়োজিত করবে নতুবা ফললাভে বিঘ্ন ঘটবে।

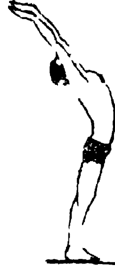
(৩) **মন্ত্র** ঃ এই বারোটির প্রত্যেকটির অবস্থানেই মনে মনে কোন না কোন মন্ত্র উচ্চারণ করবে। এই মন্ত্রের কোন শব্দ থাকবে না কিন্তু উচ্চারিত হবে। একেও একপ্রকার ধ্বনি বলে, এই শব্দহীন ধ্বনি কানে গিয়ে মনকে আত্মকেন্দ্রিক করবে এবং ধীরে ধীরে আমাদেব মানসিক অবস্থা স্থিতিশীলতা লাভ করবে। পুরাকালে মুনি ঋষিরা এই মন্ত্রের কথা জানতেন। যদি মন্ত্র উচ্চারণের দ্বারা আসন করতে কোন ব্যাঘাত সৃষ্টি হয় বা মন্ত্রের দিকেই মনটা সীমাবদ্ধ হয়ে পড়ে তাহলে মন্ত্র উচ্চারণের কোন প্রয়োজন নেই। শুধু শ্বাস প্রশ্বাসের দিকেই নজর রেখে সূর্য প্রণাম সমাপ্ত করবে।

(৪) **চেতনতা** ঃ বাহ্যিক ও মানসিক চেতনা সম্পূর্ণ ভাবনামুক্ত হবে। "প্রত্যাহার" মনোবৃত্তি নিয়ে সূর্যপ্রণামে মনোনিবেশ কববে। এরূপ চেতনায় সমৃদ্ধ হয়ে আসনগুলি করলে অধিকতর ফললাভ হবে।

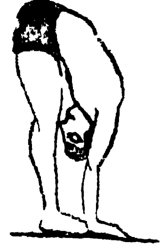
(৫) **কাঠিন্যতা দূরীকরণ** ঃ এমন কোন ধরাবাধা নিয়ম নেই যে, শরীরকে সম্পূর্ণ নমনীয় অবস্থায়ই সূর্য প্রণাম করতে হবে। এই কাঠিন্যতা দূরীকরণ মনের দিক দিয়েও প্রযোজ্য। মনকে সম্পূর্ণ প্রত্যাহার করবে। দেহের পেশীসমূহ নরম রাখবে। আমরা কাঠিন্যতা দূরীকরণ ও বিশ্রামকে শবাসন আখ্যা দিয়ে থাকি, দেহে ঠিক এরূপ অবস্থায় আনয়ন করে সূর্যপ্রণাম করতে পারা যায় না। তথাপি যতদূর সম্ভব মানসিক প্রস্তুতি সেরূপ রেখে সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে ব্রতী হবে।



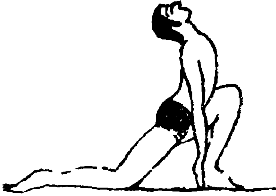
(১) প্রণামাসন



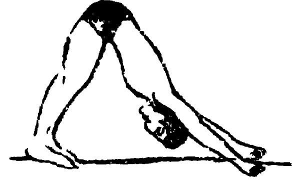
(২) হস্ত উত্থাপন



(৩) পদ হস্তাসন



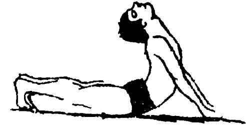
(৪) অশ্ব সঞ্চালন



(৫) পর্বতাসন



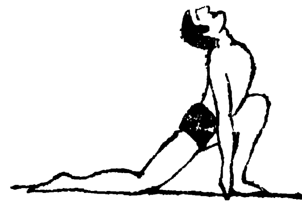
(৬). অষ্ঠাঙ্গ নমস্কার



(৭) ভুজঙ্গাসন



(৮) পর্বতাসন



(৯) অশ্বসঞ্চালন

সূর্যপ্রণাম করার পদ্ধতি নিম্নে বর্ণিত হল

১। **প্রথম অবস্থান প্রণাম আসন ঃ** দুই পা জোড়া করে সোজা হয়ে দাঁড়াও সূর্যের দিকে মুখ করে দাঁড়াও। হাত দুটি পার্শ্বে স্কন্ধে সমান সমান প্রসারিত কর। চক্ষু মুদ্রিত করে সমস্ত শরীর আলগা করে দাও। অতঃপর মুখ দিয়ে জল ধারার ন্যায় অবিশ্রান্ত শ্বাস ছাড়তে থাক এবং হস্তদ্বয় নমস্কার করার মত বুকের সংলগ্ন কর সাথে সাথে হস্তদ্বয় মাথার উপর প্রসারিত করে ধর। হস্তদ্বয়ের এই সম্পূর্ণ পরিক্রমায় শ্বাস ছাড়তেই থাকবে। মনে মনে এরূপ ভাবধারা আনবে—হে সূর্য, তুমি আমার শরীরের সমস্ত ক্লেদরাশি গ্রহণ কর এবং আমার শরীর তোমার অস্তিত্বে ও তেজে পবিত্র করে তোল, শ্বাস ছাড়ার আগে দেহের সমস্ত কার্বন ডাইঅক্সাইড Co_2 যা নির্গমন হচ্ছে তা তুমি গ্রহণ কর। প্রণাম আসনের প্রথম অধ্যায় এরূপে সম্পন্ন করবে।

২। **দ্বিতীয় অবস্থান হস্ত উত্থাসন ঃ** সাথে সাথেই হাত দুটি মাথার উপর থাকা অবস্থায় গভীর ভাবে শ্বাস গ্রহণ করতে থাকবে। অতঃপর শ্বাস ত্যাগ করতে করতে দেহটিকে অর্ধচন্দ্রাসন অবস্থায় নিয়ে যাবে। শরীর যখন সাধ্যমত পিছনে হেলে পড়বে, দৃষ্টি হস্তদ্বয়ের আঙুলের দিকে থাকবে এবং স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে আধ মিনিটকাল অবস্থান করবে। এরপর শ্বাস গ্রহণ করতে করতে দেহ টান করে হস্তদ্বয় মাথার উপর সোজা করে আনবে। সাথে সাথে তিন নম্বর অবস্থায় আসতে থাকবে।

৩। **তৃতীয় অবস্থান পদ হস্তাসন ঃ** দেহটিকে সম্মুখদিকে নামাতে থাকবে যতক্ষণ পর্যন্ত না দুই হাতের তালু ভূমি স্পর্শ না করবে। সম্মুখদিকে নামবার আগে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে। হস্তদ্বয়ের বুড়ো আঙুল দুটি পদদ্বয়ের কনিষ্ঠ আঙুলের কাছে অবস্থান করবে। এবং মস্তিষ্ক হাঁটু সংলগ্ন হবে। এই অবস্থায় শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় চলবে এবং তিরিশ সেকেণ্ড সময় পর্যন্ত অবস্থান করবে।

৪। **চতুর্থ অবস্থান অশ্ব সঞ্চালন আসন ঃ** পদহস্তাসনের প্রক্রিয়ায় থাকা-কালীন হাতের উপর দেহভার ন্যস্ত করে পা দুটিকে গুটি গুটি পেছন দিকে নিয়ে যেতে থাকবে। শরীরটাকে ডন দেবার মত অবস্থায় নিয়ে আসবে। এরপর বাঁ পা ঐ অবস্থায় রেখে ডান পা-কে দুই হস্তদ্বয়ের মধ্যস্থানে গুটি গুটি নিয়ে আসবে, দেহকে সম্পূর্ণ পেছনদিকে বক্র করে দেবে। দৃষ্টি ঊর্ধে ন্যস্ত করবে। যখন ডান পা সম্মুখদিকে আসতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে। ডান পা তার অবস্থায় পৌঁছালে দেহটাকে যখন পেছন দিকে বক্র করবে তখন শ্বাস গ্রহণ করবে। অবস্থান সময় তিরিশ সেকেণ্ড, এই সময়ে শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবে। এর পর ডান পা-কে ধীরে ধীরে পেছনে বাঁ পায়ের কাছে নিয়ে যাবে। সাথে সাথেই বা পা-কে গুটি গুটি ডান পায়ের মত দুই হস্তের মাঝখানে অবস্থান করাবে। এবং পরবর্তী প্রক্রিয়া

ডান পায়ের মত সম্পূর্ণ করবে। আধ মিনিট সময় স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসে অতিবাহিত হলে বাঁ পা-কে ডান পায়ের সহিত সমান্তরাল করবে। পা যখন পিছনে যাবে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে।

৫। **পঞ্চম অবস্থান, পর্বত আসন** ঃ চতুর্থ অবস্থা থেকে পঞ্চম অবস্থায় পঞ্চম আসনে অবস্থান করবে। এ আর কিছুই নয় পদদ্বয় এবং হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত করে পাছাটিকে উপরে ঠেলে ধরবে এমনভাবে যেন দেহটি একটি ত্রিভুজ আকার ধারণ করে। মনে হবে এটা যেন মিশরের পিরামিড আকৃতি প্রাপ্ত হয়েছে। এটাই পর্বতাসন, অবস্থান আধ মিনিট, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। খেয়াল রাখবে হাঁটুদ্বয় ও হস্তদ্বয় যেন কোন রকম বক্র না থাকে।

৬। **ষষ্ঠ অবস্থান, অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসন** ঃ পর্বত আসন থেকে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসনে আসতে হয়। দেহের আটটি অঙ্গ, এই আসন করার আগে পৃথিবী স্পর্শ করে বলে একে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসন বলে। আটটি অঙ্গ একসাথে যেন পৃথিবীকে নমস্কার করছে। ভাবধারা এমন যেন অমিত শক্তিধর পৃথিবীর কিছু শক্তি দেহাভ্যন্তরে প্রবেশ করছে। আসন করার সময় যখন পর্বতাসন থেকে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসনে দেহটি আসতে থাকে তখন ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে। দুই পা, দুই হাঁটু, দুই হস্ত, বক্ষের মধ্যস্থল ও চিবুক এই আটটি অঙ্গ ভূমি স্পর্শ করে। আসনে থাকাকালীন সময় তিরিশ সেকেণ্ড, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক।

৭। **সপ্তম অবস্থান, ভূজঙ্গাসন** ঃ হস্তদয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত থাকা অবস্থায় বুককে সম্পূর্ণভাবে উপরের দিকে উত্তোলন করবে। নীচের অঙ্গের নাভিমণ্ডল এবং প্যাণ্টের দড়ি যে লাইনে বাঁধা থাকে ঐ পর্যন্ত ভূমি থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাবে। গ্রীবা ও মস্তিষ্ক পেছন দিকে (দৃষ্টি উর্ধে নিবদ্ধ করে) সম্পূর্ণ ভাবে হেলে রাখবে। মেরুদণ্ড যতটুকু বেঁকে যায় ততটুকুই চেষ্টা করবে। অবস্থান তিরিশ সেকেণ্ড, শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক।

৮। **অষ্টম অবস্থান পর্বতাসন** ঃ এটি পঞ্চম অবস্থানের পুনরাবৃত্তি। অবস্থান তিরিশ সেকেণ্ড, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। অর্থাৎ আমরা ধাপে ধাপে অবস্থানের একের দিকে ফিরে যাচ্ছি। ভুজঙ্গ আসন থেকে পর্বতাসনে যাবার আগে শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে।

৯। **নবম অবস্থান, অশ্বসঞ্চালন** ঃ এটি চতুর্থ অবস্থানের পুনরাবৃত্তি। শুধু এক্ষেত্রে বাম পা আগে পেছনে নিয়ে যাবে। যা চতুর্থ অবস্থানে ডান পা-কে নিয়ে গিয়েছিলাম। যখন উভয় পা গুটি গুটি পদহস্তাসনের দিকে আসতে থাকবে তখন শ্বাস গ্রহণ করতে থাকবে।

১০। **দশম অবস্থান, পদহস্তাসন** ঃ এটি তৃতীয় অবস্থানেরই পুনরাবৃত্তি। শুধু মনে রাখবে মস্তিষ্ক হাঁটুর দিকে নেবার আগে পূর্ণ শ্বাস গ্রহণ করবে। অবস্থান

তিরিশ সেকেন্ড, শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক। এই পদহস্তাসন করার সময় দেহের অনেক ধকল শিক্ষার্থীকে সইতে হয়। মাথা যদিও বা হাঁটুতে লাগে হাঁটু বেঁকে যায়। হাঁটু যদিও বা সোজা থাকে মাথা লাগতে চায় না। মাথা ও হাঁটু পরস্পর সংলগ্ন হলেও হাতের চেটোদ্বয় ভুমিতে সম্পূর্ণ স্পর্শ হতে চায় না। সুতরাং এরূপ ক্ষেত্রে সাধ্যমত এই প্রক্রিয়াটি করবে। জোর করে করতে নেই।

১১। **একাদশ অবস্থান, হস্তউত্থাসন :** এটি দুনম্বর অবস্থান থেকে একটু পৃথক বাকিটা দুনম্বর অবস্থানেরই পুনরাবৃত্তি। কারণ পদহস্তাসন হতে দেহটিকে হস্তউত্থাসনে টেনে নিতে হবে। এবং সেই সময় শ্বাসগ্রহণ করতে থাকবে। হস্তদ্বয় যেই মাত্র মস্তিষ্ক ছেড়ে পেছন দিকে হেলতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করে দেবে। যতদূর সম্ভব পেছনদিকে হেলে যাবে। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখবে। অবস্থান তিরিশ সেকেন্ড।

১২। **দ্বাদশ অবস্থান, প্রণামাসন :** এটাই সূর্যপ্রণামের শেষ আসন। হস্ত-উত্থাসন অবস্থায় থেকে যখন দেহটিকে সোজা করতে থাকবে তখন শ্বাস ত্যাগ করতে থাকবে ও হস্তদ্বয়কে প্রসারিত করে নমস্কার অবস্থায় বক্ষস্থলে অবস্থান করবে। এই সম্পূর্ণ গতি শ্বাস ত্যাগ করতে করতে সম্পন্ন করবে। অতঃপর হস্তদ্বয় পার্শ্বে ঝুলিয়ে শরীরকে আলগা করে দিবে ও স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে ফিরে আসবে। মিনিট-খানেক দাঁড়ানো অবস্থায় অবস্থান করে বজ্রাসনে বসবে ও ২০ বার Bajrasan Deep Breathing-এই সহজ প্রাণায়াম সম্পন্ন করে নেবে। Deep Breathing-এর Breathing sequence (4:1, 8:1) এই ছন্দে সম্পন্ন করতে থাকবে। সূর্যপ্রণাম এর ধারাবাহিক এবং continue movements-এর সঠিক প্রণালী লিপিবদ্ধ হল।

সূর্যপ্রণামের পরিক্রমা

সূর্য প্রণামের ১২টি ধারাবাহিক প্রণালী বর্ণনা করা হয়েছে। এই ১২টি প্রণালী সূর্যপ্রণামের অর্ধ পরিক্রমা বলা হয়। বাকি অর্ধ পরিক্রমা করা হলে সূর্যপ্রণাম সম্পন্ন হয়। অর্থাৎ দুই round সূর্যপ্রণাম করেলে সূর্যপ্রণামের পূর্ণ পরিক্রমা সম্পূর্ণ হল। দ্বিতীয় অর্ধ পরিক্রমায় অশ্ব-সঞ্চালন মুদ্রা করার সময় ডান পা আগে টানতে হয়েছিল এক্ষেত্রে বাম পা আগে টানবে এবং ঐ পরিক্রমায় আবার যখন অশ্ব সঞ্চালন মুদ্রা সম্পন্ন হচ্ছে তখন ডান পা আগে সম্মুখে টানবে, এরপর বাম পা পশ্চাতে প্রসারিত করে উভয় পদ পদহস্তাসনে ফিরিয়ে আনবে। এছাড়া সূর্যপ্রণাম দ্বিতীয়বার করার সময় প্রথম বারের থেকে কোন প্রভেদ নেই।

সাবধানতা অবলম্বন

তীক্ষ্ন সচেতনতার সঙ্গে সমস্ত মন ও দেহকে সূর্যপ্রণামের দিকেই নিয়োজিত রাখা অবশ্য কর্তব্য। যে কোন প্রকারে মন সংযোজিত না করেও সূর্যপ্রণাম করা

যায় কিন্তু ফললাভে বিঘ্ন ঘটে। সূর্যপ্রণাম স্মরণশক্তি বর্ধিত হয় এবং দুর্বল স্মরণ-শক্তি বাড়াতে হলে মনঃসংযোগ একান্ত কাম্য।

কিছুক্ষণ বজ্রাসনে বসে মনঃসংযোগ করে নিতে হয়। সাধারণতঃ মনকে ভ্রূযুগলে সন্নিবেশিত করে সাধারণ শ্বাসপ্রশ্বাসে কোন একটি অশ্রবণযোগ্য ধ্বনিতে নিজের কর্ণ ধ্বনি শোনার জন্য নিয়োজিত করবে। যে ধ্বনি বাইরের কোন ব্যক্তি শুনতে পাবে না কিন্তু নিজের অন্তর শুনবে। চক্ষু মুদ্রিত রাখবে, পাঁচ মিনিট কাল অবস্থান করবে। তাহলে মনে এবং দেহে সূর্যপ্রণাম করার অধিকার আসবে। যে ধ্বনি বা নাদ মানুষের শ্রবণযোগ্য না হলেও নিজের কর্ণে সহস্র ঢাক বাজার শব্দেব মত ধ্বনিত হতে থাকবে তাকে ব্রহ্মনাদ বলে। এই সময় চেষ্টা করবে যেন পার্থিব সমস্ত জিনিস থেকে মন বিচ্যুত হয়েছে। এবং তোমার অজান্তে শ্বাস প্রশ্বাস বইতে থাকবে। ধীরে ধীরে সূর্যপ্রণাম আরম্ভ করব, এবং সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ শিথিল করে দেবে। তোমার আসনগুলো এমনভাবে হতে থাকবে যেন, মনে হবে তুমিই এদের দর্শন করছ। নিশ্বাসের গতি দেহের গতির সঙ্গে একাত্ম হয়ে যাবে। এতে একটা অনাবিল আনন্দ উপভোগ করতে থাকবে। জীবনপথের উত্থান পতনের vibartions মনের চাঞ্চল্য ঘটতে দেবে না। কিছুক্ষণের জন্য Awarness ও দেহগত কষ্ট বিলুপ্ত হয়ে যাবে। ভবিষ্যতের কর্মপন্থা ভুলে যাবে ও অতীতের দুঃখকষ্ট কাছে আসবে না। ক্ষণিকের জন্য হলেও এই ভাবধারায় আচ্ছন্ন থাকলে স্বর্গীয় সুখের অনুভূতি পেতে থাকবে। এই প্রস্তুতি যদি সফল হয়; সূর্যপ্রণামের শেষ কখন হয়ে গেছে বুঝতে পারবে না। চক্ষু উন্মীলিত অবস্থায় বা বন্ধ অবস্থায় সূর্য প্রণাম অভ্যাস করবে। কিন্তু চক্ষু বন্ধ অবস্থায় সূর্যপ্রণাম অধিক ফলপ্রদ। দেহের প্রত্যেকটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের চালনাকালীন শ্বাসপ্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতিপথ যেন বন্ধ না হয়ে যায়। এতে মনঃসংযোগের ক্ষমতা অত্যধিক বৃদ্ধি পাবে এবং সুস্থ শরীর আয়ু বাড়াবার সহায়ক হবে। সূর্যপ্রণাম অভ্যাসের সময় সকাল হলেই ভালো হয়। অবশ্য দিনেব যে কোন সময় অভ্যাসে ক্ষতি নেই। সূর্যের দিকে দেহকে রেখে প্রণাম অভ্যাসে Ultraviolate রশ্মি দেহে নেবার অধিক সুযোগ থাকে। পরিধানে বেশী বস্ত্র থাকবে না। মেয়েদের ক্ষেত্রে একথা প্রযোজ্য, নিরিবিলি ও সকলের দৃষ্টির অন্তরালে মেয়েরা সূর্যপ্রণাম অভ্যাস করবে। অন্যান্য আসন অভ্যাসকালীন সূর্যপ্রণাম করে নিলে দেহের কাঠিন্যভাব অধিক দূরীভুত হয়। রাত্রিজাগরণের কালিমা ও ঘুম না আসার বোগ দূর করে। শ্বাস-প্রশ্বাসের রীতি একইরূপ। নাক দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করবে, মুখ দ্বারা শ্বাস ত্যাগ করবে। অনেকে সূর্যপ্রণাম করার আগে নেতি, ধৌতি বা বমন ধৌতি করে নেয়। দেহ সম্মুখদিকে বক্র হলে শ্বাস অবশ্যই ত্যাগ করবে। কিন্তু পিছনের দিকে বক্র হলে শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগ দুপ্রকারই করা যেতে পারে কিন্তু দেহ সামনের দিকে বক্র হবার আগে পেট যদি সঙ্কুচিত হতে থাকে তাহলে শ্বাস ধীরে ধীরে ত্যাগ করাই শ্রেয়। এই শ্বাস ও প্রশ্বাসের কোন ধারাবাহিক নিয়মাবলী নেই। যেমন অর্ধচন্দ্রা-

সনের পিছন দিকে দেহ হেলানোর আগে শ্বাস ত্যাগ করতে হয়, তেমনি আবার পদহস্তাসন করার আগে সামনের দেহ বক্র হতে থাকলে শ্বাস আবার ত্যাগ করতে হয়। আবার অশ্ব সঞ্চালন করার আগে পা যখন ভাঁজ করতে থাকবে তখন শ্বাস গ্রহণ করবে। শ্বাস প্রশ্বাসের এই যে জটিলতা তা ঠিক ঠিক মত করতে না পারলে স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসেই সূর্যপ্রণাম সমাধা করবে। সূর্যপ্রণাম কতবার পরিক্রমা করবে তার কোন ধারাবাহিক নিয়ম নেই। একবার, দুবার, তিনবার, চারবার অথবা আরও বেশী পরিক্রমা স্বাস্থ্যের পক্ষে সম্ভব হলে করা যেতে পারে। গৃহী মানুষের পক্ষে একবার বা দুবার করাই শ্রেয়। ধীরে ধীরে সূর্যপ্রণাম করা যেতে পারে, দ্রুতও করা যেতে পারে এটা তোমার ইচ্ছাধীন। কিন্তু খুব দ্রুত করতে গিয়ে যেন শ্বাস প্রশ্বাসের কোন বিঘ্ন না ঘটে। কি নারী কি পুরুষ সকলেই সূর্যপ্রণাম করার অধিকারী। কি বৃদ্ধ কি বৃদ্ধা সূর্য প্রণাম করার অধিকারী। নারী অন্তঃসত্ত্বা হলে চার মাসের পর সূর্যপ্রণাম করবে না। ঋতুমতী হলে কোন অবস্থাতেই সূর্যপ্রণাম করা বিধেয় নয়। যদি শরীরে সায়টিকা Slipped disk, High blood preasure বা Coronary shadow দেখতে পাওয়া যায় তাহলেও সূর্যপ্রণাম অভ্যাস করবে না।

উপকারীতা ঃ

সূর্যপ্রণাম সমস্ত দেহের ব্যায়াম। দেহ একবার সম্মুখ দিকে একবার পশ্চাৎদিকে বক্র হয়। হাত ও পা বাঁকা ও সোজা হতে থাকে। মলভাণ্ড ও পেট সঙ্কুচিত হতে থাকে বা প্রসারিত হতে থাকে। এই কারণেই সূর্যপ্রণাম সমস্ত দেহের ব্যায়াম। এটি একটি পরিপূরক আসন। দেহের বিভিন্ন পদ্ধতি ও যন্ত্রপাতি তারা পরস্পরের সহিত কোনও না কোনও ভাবে সংযুক্ত। ছন্দময় জীবনের গতি এনে দেয়। সূর্যপ্রণাম নিম্নলিখিত উপকারগুলি করে ঃ—

১। Circulatory System.

২। Respiratory System.

৩। Endocrine System etc.

এই সমস্ত উপকারিতা পরস্পর পরস্পরকে সাহায্য করে ঘটিয়ে দেয়।

১। Digestive System.

২। Eliminative System.

১। Circulatory System—সূর্যপ্রণাম হৃদপিণ্ডের Beat এবং সমস্ত রক্তচলাচলের গতি বাড়িয়ে দেয়। এই সমষ্টিগত আসনে শরীরের toxins দূর করতে সাহায্য করে। দেহের দূর দূরান্তরে যে সমস্ত Sluggish রক্ত জমে থাকে সেগুলোকে সম্পূর্ণভাবে সরিয়ে আনতে সাহায্য করে এবং শোধিত করে। সেই Sluggish রক্তগুলিকে প্রচুর পরিমাণে অক্সিজেন দ্বারা শোধন করে দেয়। দেহের সমস্ত জীবকোষকে নতুন প্রাণে সঞ্জীবিত করে এবং cells aggravation হতে বাধা দেয়। এর ফলে স্বাস্থ্য ও কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। Lymph System-কে

গতিময় করে তোলে। এই প্রক্রিয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। শরীরকে সংক্রামক ব্যাধি থেকে মুক্ত করতে সাহায্য করে। এটি শরীরের Autotherapeutic প্রক্রিয়া। যদি এই স্বচিকিৎসা প্রক্রিয়া দেহের মধ্যে না থাকত তাহলে আমরা অচিরেই ঘন ঘন রোগগ্রস্থ হয়ে পড়তাম। সুতরাং সূর্যপ্রণামে আমাদের দেহের সমূহ উন্নতি তো হয়ই Lymph Systemকেও তার কর্ম অধিকতর সুচারু রূপে করতে সাহায্য করে।

২। Respiratory System :—আমরা বেশীর ভাগ লোকই হালকাভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করে থাকি। এর মধ্যে যে গুরুত্ব আছে, তাকে পাত্তা দিই না। আমরা অতি দ্রুত এবং ছোট ছোট শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ করে থাকি। কিন্তু প্রয়োজনীয় অক্সিজেনের অভাবে ফুসফুসদ্বয়ের জীবনীশক্তি কমে আসতে থাকে। Co_2 অতি দ্রুত শরীরে জমে যেতে থাকে। প্রসঙ্গতঃ একথা বললে অত্যুক্তি হবে না যে ফুসফুসের ধারণ ক্ষমতা কমতে থাকে ও দূরবর্তী Cells গুলোতে কোন Oxygen পৌঁছতেই পারে না। সেহেতু আমরা রোগগ্রস্থ হয়ে পড়ি। হাঁপানী, সর্দি, কাশি ইত্যাদি রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। সূর্যপ্রণামের ধারাবাহিক প্রস্তুতি সঠিকভাবে করতে পারলে ফুসফুসের বায়ুর গতি বৃদ্ধি ও নির্গমনের পথ প্রশস্ত করে দেয়। যদি কোন অপ্রয়োজনীয় দূষিত পদার্থ ফুসফুসে থাকে বা কোন বায়ু বদ্ধ অবস্থায় আটকে থাকে সে সমস্ত দূষিত পদার্থে ও আটকানো বায়ুতে প্রচুর পরিমাণে Oxygen দেওয়া সম্ভব হয়। এর ফলে সমস্ত শরীরের স্বাস্থ্য একটা চনমনে পর্যায়ে থাকে এবং মস্তিষ্কের ক্ষমতাও অধিক মাত্রায় বৃদ্ধি করতে থাকে। কিছুদিন অভ্যাসে বেশ অনুভব করা যায় শরীরে যেন একটা বাড়তি ক্ষমতার যোগান হচ্ছে।

৩। Endocrinal System :—এই প্রক্রিয়া সুষ্ঠুভাবে হওয়া আমাদের দেহে অতীব প্রয়োজন। বহু রকম রাসায়নিক দ্রব্যের যেমন, হরমন জাতীয় যারা পরস্পর পরস্পরের সঙ্গে সংযোজিত হচ্ছে, পরস্পর বলশালী হবার চেষ্টা করছে বা নিজেদের মধ্যে বিলীন হয়ে যাচ্ছে—এই যে রাসায়নিক দ্রব্যসমূহের ভারসাম্যতা তা যদি কোনক্রমে হারিয়ে ফেলে তাহলে আমরা ব্যাধিগ্রস্থ হয়ে পড়ি। হরমনের ভারসাম্যতার অভাবেই বহুমূত্র রোগের উৎপত্তি। এই হরমনগুলোই আমাদের দেহের চালক। মস্তিষ্ক দেহের সেনাপতি এবং সমস্ত শরীরের বিভিন্ন যন্ত্রাংশ যেন সৈন্যকুল। এই হরমনই দেহের কামকার্যের গতি ও স্থিতি মরণ বা বাঁচন ইত্যাদি Control করে থাকে। দেহের ক্ষয়বৃদ্ধি, যৌন ক্ষমতা, উচ্ছ্বাস, ক্রন্দন বা হাসি ইত্যাদি সবই হরমন দ্বারা শাসিত হয়ে থাকে। সূর্যপ্রণাম গ্রন্থি থেকে গ্রন্থির ঘর্ষণের সহায়তা করে থাকে। যার ফলে শরীরের কোন দুর্বল অংশ থাকলে সঞ্জীবিত করে তোলে এবং রক্ত চলাচলের গতি বৃদ্ধি করে। অনেক সময় দেখা যায় এই Endocrine system-এর ভারসাম্য হারিয়ে গেলে মানসিক বিকৃতি ঘটে থাকে। আবার অতিরিক্ত হরমন বৃদ্ধি পেলে তার ভারসাম্য ফিরিয়ে আনে।

১। Digestive System:—পেটের ভিতরে যন্ত্রপাতিগুলি এবং পাকস্থলী একের পর এক সঙ্কুচিত ও প্রসারিত হতে থাকে। এর ফলে একটা অভাবনীয় ঘর্ষণের সৃষ্টি হয়। যা তাদের কাজকর্ম অধিক পরিমাণে করতে সহায়তা করে। যদি সেরূপ অবস্থার কোন ব্যতিক্রম ঘটে বা দেখা যাচ্ছে ঠিকভাবে সেই যন্ত্রপাতিগুলি কাজ করছে না তাহলে Digestive System বাড়ানোর জন্য বহুপ্রকার যোগাসনের সাহায্য নিতে হবে। ধারাবাহিক সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে Digestive System-এর কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং অচিরেই আমরা রোগগ্রস্থ হই না।

২। Eliminative System ঃ—শরীরের ভিতরে যে সমস্ত দূষিত পদার্থ পুঞ্জীভূত হতে থাকে তাদের শরীর থেকে অচিরেই দূরীভূত করা প্রয়োজন। উদাহরণস্বরূপ মলমূত্র, কফ ইত্যাদি। শরীরের ভিতরে যদি অধিক পরিমাণে কৃমি জমে থাকে তাও দূষিত পদার্থরূপে গণ্য করতে হবে। কোষ্ঠকাঠিন্যতার দরুন অনেক দ্রব্য হজমে বিঘ্ন ঘটায়, তাও শরীরের পক্ষে আবর্জনারূপে গণ্য করতে হবে। সেই সমস্ত দ্রব্য যা হজম হয়নি তাদের কোন প্রক্রিয়ার দ্বারা দেহ থেকে বাইরে আনতে হবে। যদি এই সমস্ত জিনিসের Elimination করা না হয় তাহলে দেহের মধ্যে দারুণ বিষক্রিয়ার সৃষ্টি করে ও বহুবিধ রোগ আনয়ন করে। বৃহদন্ত্রের এই সমস্ত আবর্জনা দূর করতে সূর্যপ্রণামের প্রয়োজন আছে। আমাদের দেহের ঐ সব দূষিত পদার্থ বাইরে আনার প্রাকৃতিক নিয়ম বর্তমান। যাতে সেই সমস্ত নিয়মের ব্যতিক্রম না ঘটে সেজন্য সূর্যপ্রণামের প্রয়োজন আছে। মূত্রগ্রন্থি দ্বয় Eliminative System-এর একটি অপরিহার্য্য প্রক্রিয়া। তারা রক্ত থেকে দূষিত পদার্থগুলি ছেঁকে বাইরে বার করে নেয় এবং মূত্রাকারে বাইরে ফেলে দেয়। যদি কোন কারণে তা সম্ভব না হয় তবে রক্ত দূষিত হতে থাকে। সূর্যপ্রণাম ধীরে ধীরে এই দুটি গ্রন্থির পরস্পরের মধ্যে মৃদু ঘর্ষণের সৃষ্টি করে। যার ফলে রক্তের গতি বৃদ্ধি পায় ও মূত্র গ্রন্থিদ্বয়ের কর্মক্ষমতা বাড়িয়ে দেয়। মূত্রগ্রন্থিদ্বয় ঠিক ঠিকভাবে কাজ করে ও দূষিত acid দূরীভূত করতে সাহায্য করে। আবার বহুরকম বিষ আমাদের দেহের চামড়ার মধ্য দিয়েও নির্গমন হয়। সেই প্রক্রিয়া ঘামের দ্বারা প্রতিপন্ন হয়। অনেক সময় toxins চামড়ার নীচে জমে ছোট ছোট ফুসকুড়ি ও ফোড়ার সৃষ্টি করে। যদি পরিশ্রমের দ্বারা ঘাম নির্গমন হয় তাহলে এই ব্যাধি হতে পারে না। সূর্যপ্রণামে দেহের বিভিন্ন অংশে চাপের দরুন Toxins লোমকূপের মাধ্যমে বাইরে চলে যায়। সেই কারণে সূর্যপ্রণামের ধারাবাহিক অভ্যাসে চামড়ার স্বাস্থ্য বজায় থাকে, মসৃণতা এবং লাবণ্য ফিরিয়ে আনে। সূর্যপ্রণামের শেষে ভালভাবে স্নান করে বিশ্রাম করলে ফল অধিক পাওয়া যায়।

Nervous System ঃ—সূর্যপ্রণাম আমাদের দেহের Nervous System-এর উপর প্রচুর প্রভাব বিস্তার করে। শিরা উপশিরার এই বিস্তৃত জাল যা আমাদের দেহকে পরিব্যাপ্ত করে রয়েছে, সেগুলোকে এই প্রণাম পদ্ধতি Stretched করে

massage করে এবং Stimulated করে। এই সমস্ত শিরা উপশিরা মানুষের মস্তিষ্ক থেকে দেহের সমস্ত স্তরে ছড়িয়ে পড়ে যার দ্বারা তড়িৎ গতিতে মস্তিষ্কের আদেশ প্রতিপালন করার তাগিদ যোগায়। সমস্ত Organগুলো এই nervous System-এর দ্বারা পরিচালিত। সুতরাং organগুলোকে ভাল রাখতে হলে nervous Systemকেও ভাল রাখতে হবে। যদি nerve-গুলো অকেজো ও অস্বাস্থ্যকর হয়ে ওঠে তাহলে যন্ত্রপাতিগুলো অকেজো হয়ে যেতে থাকবে।

আধুনিক জগতে বেশীর ভাগ শিক্ষিত লোকই তাদের কাজকর্মের ভিতর অভ্যাসের দাস হয়ে পড়ে। শরীরে কোনরকম পরিশ্রমজাত ব্যায়ামের অভ্যাস করে না। যার ফলে দিনের পর দিন ঐ অভ্যাসের জন্য শরীর অকেজো হয়ে পড়ে। সূর্যপ্রণাম ঐ সমস্ত শিরা উপশিরাকে একটা কর্মক্ষম balance-এর মধ্যে নিয়ে আসে। সেই balance-এ আনতে গিয়ে মস্তিষ্কের শিরা উপশিরাকে জাগরিত করে তোলে। অর্থাৎ তার স্বাস্থ্য বজায় রাখতে সাহায্য করে। যে কোন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে সেরূপ অনুভূতি সহজে লাভ করতে সক্ষম হবে।

Muscles and Skeleton System :—সূর্যপ্রণাম অভ্যাসে আমাদের অনেক বাড়তি লাভ হয়। দেহের সমস্ত পেশী ও সন্ধিস্থল মজবুত ও দৃঢ় হতে থাকে। Skeleton System-এর উপর মাংস ও পেশীর স্তর সাজানো থাকে। এই নিখুঁত সাজানোর মধ্যে পরস্পরের যোগসূত্র বিচ্ছিন্ন করা যায় না। মাংসপেশীগুলো প্রসারিত ও সঙ্কুচিত হয়। এর ফলে দূষিত রক্ত ফুসফুসে ফিরে এসে শোধিত হতে থাকে। ফলে হাড়ের দৃঢ়তা বৃদ্ধি পায়। দূষিত রক্ত শোধিত হবার সঙ্গে সঙ্গে মূত্রগ্রন্থির কাজ সুচারুরূপে হতে থাকে। এই সূর্যপ্রণাম দেহের সমস্ত পেশীগুলোকে এবং কঙ্কালের গঠনকে এমনভাবে toning করে যাতে শরীরের কোন কাঠিন্যভাব প্রকাশ হতে দেয় না। এই সূর্যপ্রণাম অভ্যাস মানুষের দেহের গঠনপ্রণালী ও মনের ভাব-ধারার উপর সম্পূর্ণভাবে নির্ভর করে শ্বাসপ্রশ্বাসের নিয়ম ও গতির সাথে দেহের গতির ঠিক ঠিক মিল রাখতে পারলে তবেই সূর্যপ্রণামেব সম্পূর্ণ উপকাব পাবার সম্ভাবনা থাকে। যে সমস্ত লোক শহরে বাস করে এবং খুব কম সময়ই পরিপূর্ণ ব্যায়াম ও খেলাধুলা করতে পায় তাদের পক্ষে সূর্যপ্রণাম অপরিহার্য। গ্রামে যে সমস্ত লোক বাস করে তারা তাদের গ্রাম্য পরিবেশে প্রচুর আলো হাওয়াব মধ্যে নিজেদের মন ও দেহকে মিশিয়ে দিতে পারে এবং তাদের চলাফেরাব ভিতরে যে মুক্তির আনন্দ থাকে তাতে শরীর ও মন শহরের মানুষের থেকে অনেক ভাল থাকার সম্ভাবনা থাকে। Urban Peopleদের বহুবিধ রোগ হতে দেখা যায়। এব মূল কারণ ব্যায়ামের অভাব ও মনের অশান্তি। সূর্যপ্রণামই এর ঠিক ঠিক উত্তর। অল্প সময় অল্প জায়গায় এই আসন করার সুবিধা আছে। সেই কারণেই আমরা সূর্যপ্রণাম সকল মানুষের পক্ষে অভ্যাস করা অবশ্য কর্তব্য বলে মনে করি।

দেহতত্ত্বের প্রাথমিক জ্ঞান

(Fundamental Anatomy)

যোগাসনের প্রথম ধাপ দেহের বিভিন্ন অংশের জ্ঞান আহরণ করা। আসন অভ্যাস করিতে গেলে এবং আসন প্রণায়াম মাধ্যমে রোগ সারাতে গেলে প্রথমে আমাদের দেহের বিভিন্ন অংশের ও বিভিন্ন যন্ত্রপাতির নাম ও তাদের কার্যকারিতা জানতে হবে। এক একটি অংশ অন্য অংশের সহিত যুক্ত থাকলেও ইহাদের প্রকৃতি সম্পূর্ণ আলাদা। এই বৈচিত্র্যময় দেহটি—খালি চোখে যাহাকে আমরা দেখি সেই দেখাই কিন্তু সম্পূর্ণ নয়। হাত পা বুক ইত্যাদি খালি চোখে দেখা যায় এবং ইহাদের কার্যকারিতা বর্ণনা করাও সহজ। কিন্তু অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্যে শরীরের ভিতরের বিভিন্ন অংশ দেখিতে গেলে তাহাদের ব্যাপকতা আমাদের আশ্চর্য করিয়া ফেলে। ইহাকেও একপ্রকার Anatomy বলে যাহাকে ইংরাজীতে বলে Microseopic Anatomy আর স্থূল চোখে যাহা দেখিয়া আমরা উহার বিশদ বিবরণ লইতে পারি, তাহাকে বলে Physiology বা Human Anatomy। মানুষ সোজা হইয়া দাঁড়াইলেই যে দৃশ্যের অবতারণা হয় তাহাকে Human Anatomical Position বলে।

শরীরের বিভিন্ন মৌলিক গঠন ও তাহার বর্ণনা ঃ—

১। হাড় (Bone)

২। সন্ধি (Joint)

৩। পেশী (Muscle)

৪। যন্ত্রাদি (Viscera)

৫। স্নায়ু (Nerve)

এ ছাড়াও শরীরের আরও বিভিন্ন অংশ আছে তাহা বিশদ ভাবে জানিবার আপাতত কোন প্রয়োজন নাই। শরীরের অনুভূতির কতকগুলি বিশেষ যন্ত্রপাতি আছে। ইহাদের সম্বন্ধে আমাদের কিছু কিছু জ্ঞান থাকা প্রয়োজন। এই অনুভূতির যন্ত্রাদিকে Special sense organs বলে। যথা ঃ—

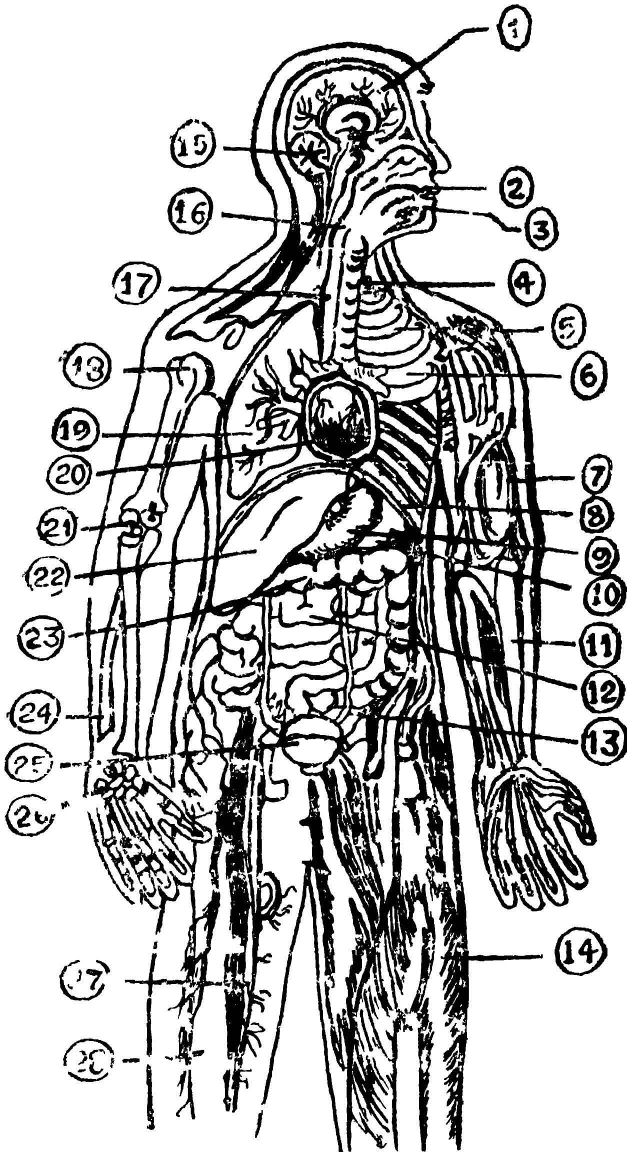
১। জিহ্বা (Tongue)—যাহার দ্বারা আমরা স্বাদ গ্রহণ করি।

২। চক্ষু (Eye)—যাহার দ্বারা আমরা দেখি।

৩। নাসিকা (Nose) যাহার দ্বারা আমরা ঘ্রাণ গ্রহণ করি।

৪। কর্ণ (Ear) যাহার দ্বারা আমরা শব্দ শুনি।

৫। চর্ম (Skin)—যাহার দ্বারা আমরা স্পর্শ অনুভব করি।



1. Cerebrum 2. Hard palate 3. Tongue 4. Wind pipe 5. Ribs 6. Intercostal museles 7. Biceps 8. Diaphragm 9. Stomach 10. Kidney 11. Forearm flexors 12. Small intestine 13. Ureter 14. Thigh flexors 15. Cériblum 16. Spinal cord 17. Esophagus 18. Humerus (arm bone) 19. Lung 20. Heart 21. Liver 22. Elbow joint 23. Large intestine 24. Forearm bones 25. Urinary Bladder 26. Wrist 27. Arteries 28. Femur (thighbone)

কোষ ও টিস্যু

কোষ দ্বারা দেহ গঠন হয়। অনেকগুলি কোষের সমন্বয়ে এক একটি টিস্যুর সৃষ্টি হয়। কোষ সব সময় প্রাণবন্ত ও জীবন্ত। কোষ মরতে থাকলে টিস্যুর অধঃপতন হয়। কোষ ও টিস্যুর অধঃপতন হলে দেহের পচন ধরে। সেইজন্য আমাদের জীবন্ত কোষের অত্যন্ত প্রয়োজন। কোষের গঠন একটু জটিল। ইহাকে Nucleus Cell বলা হয়। Nucleus Cell-এর প্রাণকেন্দ্র Cell যখন তৈরী হয় তখন এর চারিদিকে একটি আবরণ থাকে। এই আবরণকে বলে membrane. Cell-এর ভিতর যে তরল পদার্থ থাকে তার নাম Nucleus sap। তাছাড়াও থাকে সুতার মত কিছু পদার্থ। এই cell বা কোষ কর্মক্ষমতার মূল উপাদান। কোষের ভিতর প্রোটিন জাতীয় খুব জটিল পদার্থ থাকে। এক রকম তৈল জাতীয় পদার্থ থাকে, কার্বহাইড্রেট বা সর্করা জাতীয় পদার্থ, লবণ জাতীয় যেমন সোডিয়াম, পটাসিয়াম এবং ক্যালসিয়াম জাতীয় পদার্থও বিদ্যমান থাকে এবং সর্বোপরি প্রচুর জল থাকে। পূর্বেই বলা হইয়াছে অনেকগুলি কোষ পাশাপাশি যুক্ত হইয়া এক একটি টিস্যু তৈরী হয়। এইরূপ বিভিন্ন টিস্যু দ্বারা আমাদের দেহ গঠিত হয়।

কোষের কাজ কি কি ?

১। খাদ্য গ্রহণ ও হজম করা।

২। ক্ষয় পূরণ, মেরামত ও বৃদ্ধি করা।

৩। মেটাবলিজম্ সৃষ্টি করা। কোষের কর্মক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য যে শক্তির প্রয়োজন মেটাবলিজম্ প্রক্রিয়া তাহার যোগান দেয়। এটা একটা বিভাজন প্রক্রিয়া।

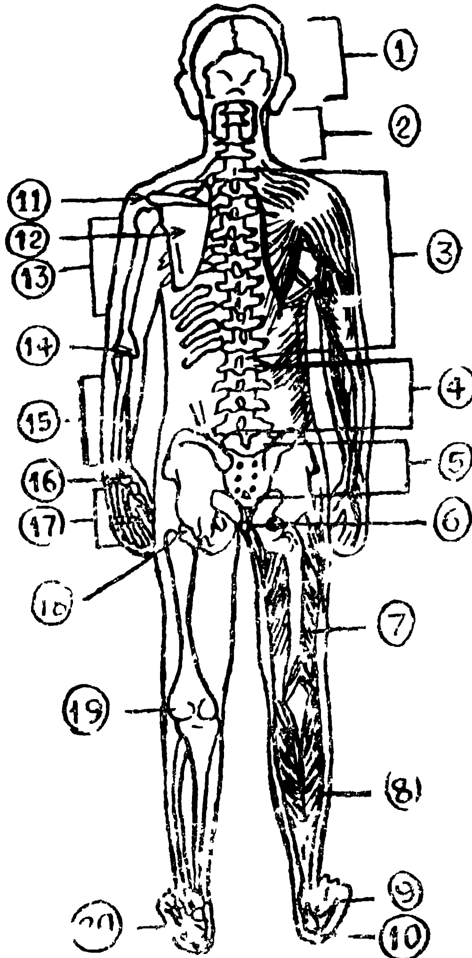
৪। বায়ু গ্রহণ ও বিতরণ ঃ—ফুসফুসের ন্যায় কোষ অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং জীবন ধারণের জন্য সে প্রচুর অক্সিজেন চায়। কিছুক্ষণ পরে অক্সিজেন নিঃশেষে কোষ কার্বন-ডাই-অক্সাইড (CO_2) ছাড়িয়া দেয়। সুতরাং কোষ বায়ু গ্রহণ ও ত্যাগ দুটি ক্রিয়াই সম্পূর্ণ করে।

৫। দূষিত পদার্থ ত্যাগ করা ঃ—আমাদের শরীরের ভিতরে নিত্য বিষাক্ত পদার্থ তৈরী হয়। ইহা বিভিন্ন রকমের। কোষ হইতে বাহির হইয়া শরীরের মধ্যে ছড়াইয়া পড়ে। ঐ সমস্ত বিষাক্ত পদার্থ দেহ হইতে মূত্রাশয়ে, ফুসফুস, মলদ্বার ও চামড়ার লোমকুপ ইত্যাদির দ্বারা বহির্গমন হয়।

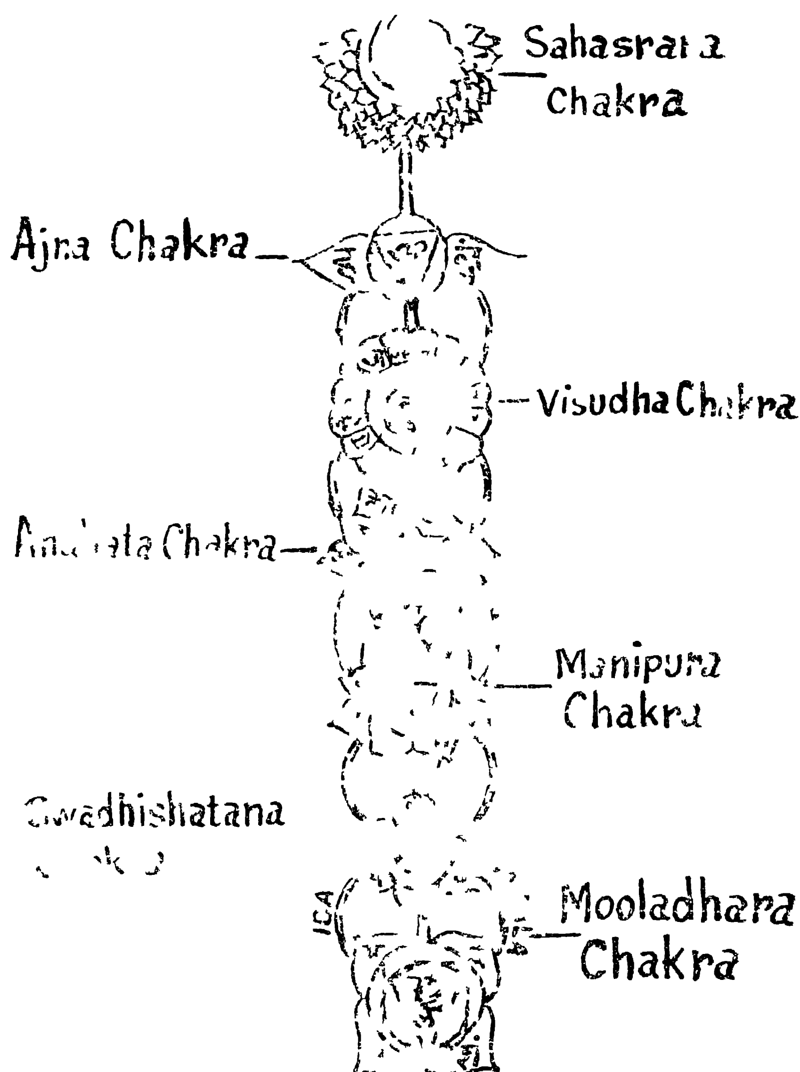
৬। চেতনা সমৃদ্ধি কোষ ঃ—কোষের উত্তেজনা আছে, চেতনা আছে এবং Conductivity ও সঞ্চালন আছে। সে রাসায়নিক পদার্থ, তাপ, বিদ্যুৎ, আঘাত প্রভৃতি বুঝিতে পারে ও উত্তেজিত হয়। ঠাণ্ডায় সঙ্কুচিত হয়। এক জায়গার খবর দেহের অন্য জায়গায় বহন করিতেও সক্ষম হয়।

বিভাজন ক্ষমতা ও প্রজনন ক্ষমতা ঃ—কোষকে ভাগ করা সম্ভব হলেও সব

সময় কোষকে বিভক্ত করা যায় না। কখনও কখনও জরুরী প্রয়োজনে বিভক্ত করা সম্ভব হয় ও আপনা আপনি হইয়া যায়। কিন্তু জননযন্ত্রের যে সমস্ত কোষ থাকে সেগুলি প্রকৃতির নিয়মে আপনা আপনি বহুভাবে বিভক্ত হইতে থাকে। এই natural বা স্বাভাবিক বিভক্ত হওয়ার প্রকৃতিহেতু গর্ভে ভ্রূণ ও সন্তানের জন্ম সম্ভব হয়।



1. Head 2. Neck 3. Dorsal vertebrae 4. Lumber vertebrae **5.** Sacrum 6. Coccyx 7. Thigh muscles 8. Calf muscles 9. Foot **10.** Heel 11. Shoulder 12. Shoulder blade 13. Arm **14. Elbow 15. Forearm 16. Wrist 17. Hand 18. Hip joint 19. Knee Joint 20. Ankle joint**


Sahasrara Chakra
Ajna Chakra
Visudha Chakra
Anahata Chakra
Manipura Chakra
Swadhishatana
Mooladhara Chakra

মানব দেহের বিভিন্ন পরিচয়

বুঝিবার সুবিধার জন্য মানবদেহকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা হইয়াছে ঃ—

(১) মাথা—

(২) গলা—

(৩) ধড় (ক) বুক বা Chest

(খ) পেট বা Abdomen

(৪) হাত ও পা

(ক) হাত বা Superior extremity

(খ) পা বা inferior extremity

(৫) মাথা—(ক) মস্তিস্ক (খ) মুখ

এইভাবে হাত ও পা-কে বিভিন্ন ভাগে ভাগ করিয়া নামকরণ করা হইয়াছে।

(a) বাহু

(b) কনুই

(c) নীচের হাত, বা Forearm

(d) কব্জি বা Wrist

(c) হাতের চেটা বা plam

(f) আঙুল বা Finger

তেমনি পায়ের বিভিন্ন ভাগ যথা ঃ—

(a) উরু বা thigh

(b) হাঁটু বা knee

(c) নীচের সন্ধি বা ankle

(d) পদতল বা foot

(e) পায়ের আঙুল ইত্যাদি।

মধ্যচ্ছদা পেশী বা ডায়াফ্রাম—এই পেশী বুক ও পেটের মধ্যস্থলে অবস্থিত, যেন বুক ও পেট কে দুভাগে ভাগ করিয়াছে। এই মধ্যচ্ছদার উপরে হল বুক নীচে হল পেট। মধ্যচ্ছদার উপরের অংশে অর্থাৎ বুকে যে সব যন্ত্রাদি থাকে তা হল—

(a) হৃদপিণ্ড বা heart

(b) দুটি ফুসফুস বা lungs

(c) শ্বাসনালী বা traches এবং bronchi

(d) খাদ্যনালী।

মধ্যছদার নিম্ন অংশে অর্থাৎ পেটে ও তলপেটে যে সমস্ত অংশাদি আছে তা হল—

(a) পাকস্থলি বা stomach

(b) পরিপাক যন্ত্র এবং ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্র বা intestines

(c) যকৃৎ বা liver

(d) প্লীহা বা spleen

(e) পিত্তথলি বা Gall Bladder

(f) ক্লোম বা অগ্নাশয় যাহাকে ইংরেজীতে বলে Pancreas

(g) মূত্র গ্রন্থিদ্বয় বা kidney

পরিষ্কার ভাবে বলিতে গেলে তলপেটে বা বস্তিকোটরে যে সমস্ত যন্ত্রাদি থাকে তাহা—(a) মূত্রথলি বা Urinary Bladder

(b) জনন যন্ত্রাদি বা Reproductive organs

(c) বৃহৎ অন্ত্রের অংশ বিশেষ, যেমন Pelvic, Colon ও Rectum

এইভাবে পেটের বহুবিধ ভাগের সমন্বয় করা হইয়াছে যাহা ডাক্তারী শাস্ত্রের বিশদ বিবরণ এবং এক্ষেত্রে আমাদের অত জানিবার প্রয়োজন নাই।

দেহের বিভিন্ন পেশী বা Muscles

Myology Anatomy-র একটি অংশ যেখানে মানবদেহের muscle tissue-র বর্ণনা করা হইয়াছে। সমস্ত পেশী দেহের যে যেখানে অবস্থান করিয়াছে সেইগুলি cartilage বা উপাস্থি চামড়া এবং ligament বা দেহের ঐ জাতীয় জিনিসের সহিত আটকাইয়া থাকে। সাধারণতঃ পেশী চ্যাপ্টা আকারে বা লম্বা আকারে হইয়া থাকে। ইহা অতীব সুদৃঢ় fibre দ্বারা গঠিত। পেশী-শক্তি ও ধারণ ক্ষমতা মানুষ নিজের ইচ্ছামত বাড়াইতে ও কমাইতে পারে। পেশীগুলিকে আবাব তাদের কাজ অনুযায়ী প্রকারভেদ করা হইয়াছে।

(a) বিভিন্ন আকারের যেমন Delta আকারের অর্থাৎ Deltoid পেশী।

(b) কাজ অনুযায়ী যেমন flexor, extensor ইত্যাদি।

(c) যে যে হাড়ের সঙ্গে যেভাবে যুক্ত থাকে যেমন sterno mastoid অথবা inter costal পেশী প্রভৃতি।

(d) পেশীসমূহ তাহাদের অবস্থান অনুযায়ী যেমন Pectoralis major বা বা minor অথবা rectus abdominis.

এই অবস্থান পেশীগুলি আবার দুইভাগে বিভক্ত।

(a) ঐচ্ছিক পেশী বা voluntary muscle.

(b) অনৈচ্ছিক পেশী তাহারা আপনা হইতেই নীরবে কাজ করিয়া চলে। যেমন—পাকস্থলী, অন্ত্র ইত্যাদি।

(c) Cardiac পেশী শরীর বা মস্তিষ্কের অনেক সময় চাপের সৃষ্টি করে। ইহার ফলে দেহযন্ত্র বিকল হইবার সম্ভাবনা থাকে। পেশীগুলিকে সময় সময় ইচ্ছাধীন vibration দিতে হয়। ছোট ছোট ছেলে-মেয়েদের দিতে পারলে খেলার ছলে যে vibration-এর সৃষ্টি হয় তাহাতে তাহাদের স্বাস্থ্য অচিরাৎ গঠনমুখী হইয়া পড়ে। অধিকাংশ পেশীগুলির প্রান্তে যে উৎপাতিস্থল আছে

তাহাদিগকে বলা হয় origin এবং অপর প্রান্তকে বলা হয় insertion। এই পেশীগুলির দুই প্রান্তই সমানভাবে নড়াচড়া করে না। যে প্রান্ত কম নড়াচড়া করে তাহাদিগকে বলা হয় origin; আর যে প্রান্ত বেশী নড়ে তাহাকে বলা হয় ইহাও insertion। উদাহরণস্বরূপ হাতের পেশী অর্থাৎ biceps, যাহা scapula হইতে উৎপত্তি হইয়াছে এবং এটা ঠিক scapula বেশী নড়াচড়া করে না কিন্তু biceps-এর অপর প্রান্ত প্রচুর নড়াচড়া করে।

মানব দেহের বিভিন্ন অংশের পেশীগুলি

(১) মাথার পেশী
(২) মুখের পেশী
(৩) গলার পেশী

মাথার পেশী, মুখের পেশী বা গলার পেশী এদের বিশদ আলোচনা করা সম্ভব নহে। Anatomy-র বই পড়িয়া তাহা জানা যাইতে পারে। তবে দেহগঠনের সাথে সাথে এবং শরীর চর্চার সাথে সাথে আমাদের দেহের vital পেশীসমূহ জানা দরকার। সেই কারণে গলার পেশীগুলির মধ্যে sternocleidose Mastoid এই পেশী দুটি গলার দুই পার্শ্বে কান পর্যন্ত উঠিয়া গিয়াছে। এই দুইটি অত্যন্ত শক্তিশালী পেশী ও গলার সৌন্দর্যবর্ধক।

Trapezius পেশী দুইটি ত্রিকোণাকৃতি যাহা গলা ও পিঠের পিছন দিকে আছে। ক্রমান্বয়ে ঝুলিয়া পড়িয়া cervical region-এ vertebra-র দিকে চাপিয়া বসিয়া থাকে অর্থাৎ scapulaকে বেষ্টন করে।

(৪) কাঁধ ও হাতের পেশী:—Deltoid পর্যন্ত কাঁধের পেশী দুই দিকে বিস্তৃত আছে। Deltoid আবার scapula-র সঙ্গে যুক্ত থাকিয়া দেহ কাণ্ডকে ভারসাম্য করিয়া রাখে। হাতের পেশী প্রধানতঃ একটু লম্বাকৃতি ও প্রচণ্ড শক্তিশালী—ইহাকে biceps বলে। এই হাতের পেশীর পিছন দিকটা ত্রিকোণাকৃতি triceps নামক পেশী দ্বারা সংযুক্ত। হাত ও কাঁধের পেশী বর্ণনা করিতে গেলে Trapezius ও Latissimus Dorsi পেশী দুইটির নাম আসিয়া পড়ে। বগলের নীচে স্তরে স্তরে সাজানো যে পেশীগুলি আছে তাহাদের Latissimus Dorsi বলে। Latissimus Dorsi বলিতে গেলে বুকের পেশীগুলির কথা আসিয়া পড়ে। দেহের দুই পার্শ্বে বুকের উপর chest wall-এর অবস্থান। এক একটি wall দুই রকম পেশী দ্বারা আচ্ছাদিত। এই পেশীগুলি প্রচণ্ড ধাক্কা সইতে সক্ষম। ইহাদের Pectoralis Mazor ও Pectoralis Minor বলা হইয়া থাকে। ব্যায়ামবিদরা এই পেশীগুলির উপরে সবিশেষ নজর দেন।

(৫) হাতের সামনের অংশ বা forearm-এর পেশীগুলি:— Forearmকে পুরোবাহু বলা হইয়া থাকে। এই পুরোবাহু পেশী দুইভাগে বিভক্ত হইয়া আছে।

প্রথমভাগ Anterior যাহা সামনের দিকে ও দ্বিতীয় ভাগ Posterior যাহা পিছনের দিকে থাকে। আমরা প্রথম ভাগকে flexor muscles বলিতে পারি এবং দ্বিতীয় ভাগকে extensor muscles বলিতে পারি। এই flexor ও extensor পেশীগুলি প্রচণ্ড শক্তিশালী। মুষ্টিকে হাতুড়ীর সঙ্গে তুলনা করলে পুরোবাহু প্রচণ্ডভাবে হাতুড়ীর ন্যায় ঘা দিতে পারে।

(৬) পিঠের পেশীগুলি ঃ—Thorax অর্থাৎ বুকের পেশীগুলির পিছনে পিঠের পেশীগুলির অবস্থান। এই পিঠের পেশীগুলিকে back muscles বলা হয়। ইহারা Trapezus হইতে উৎপন্ন হইয়াছে। এবং বিস্তৃত হইয়াছে প্রায় ১৮, ১৯ vertebra পর্যন্ত। এ ছাড়া পিটের পেশী Latissimus Dorsi পেশীগুলিকেও বোঝায়। বুকের পাঁজরা হইতে যে পেশীগুলি উৎপন্ন (Intercostal muscle) হইয়া পিঠের দিকে ঘুরিয়া গিয়াছে সেগুলি back muscle দ্বারা পরিব্যাপ্ত। পিঠের পেশীর কথা বলতে গিয়ে Diaphragm পেশীর কথা এসে পড়ে। Abdominal cavity-র ভিতর Diaphragm পেশীর অবস্থান। তাই Diaphragm পেশীকে ব্যবচ্ছেদ পেশী বলা হয়। ইহা একটি partition wall-এর ন্যায় কাজ করিতেছে। অর্থাৎ বুক ও পেটকে দুইভাগে বিভক্ত করা আছে। সেইজন্য এই পেশীকে মধ্যচ্ছদা বলা হয়। মধ্যচ্ছদার কাজ হইতেছে যখন আমরা শ্বাস গ্রহণ করি অর্থাৎ বুক expand করি তখন ইহা নীচুর দিকে নামিয়া আসে। ফলস্বরূপ ফুসফুসে স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে বায়ু প্রবেশ করে। আবার যখন বায়ু ত্যাগ করি অর্থাৎ বুক contract করি তখন এই মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm ধীরে ধীরে উপরের দিকে উঠিতে থাকে। দূষিত বায়ু (Co_2) বাইরে বাহির হইয়া যায়।

পেটের পেশীগুলি (Abdominal muscles.)

পেটের পেশীগুলি দুই ভাগে বিভক্ত হইয়াছে।

১। সামনের দিকে অর্থাৎ Anterior wall-এর আবার ৫টা পেশী।

২। External muscle—এই পেশীটি বিরাট এবং চ্যাপটা। পিছনের দিক হইতে নীচের চারটি rib ঢাকিয়া নীচের দিকে বাঁকা অবস্থায় থাকে। ইহা পেটের সবচেয়ে চ্যাপ্টা পেশী।

৩। Internal Oblique পেশী—এইটি External oblique পেশীর নীচে থাকে। এটাও চ্যাপ্টা পেশী। Rib-এর ফাঁকে ফাঁকে যে সমস্ত মাংসপেশী থাকে এবং বক্র অবস্থায় থাকে সেগুলিকে সাধারণতঃ Internal oblique পেশী বলা হয়।

৪। Transverse abdominis পেশী পেটের ভিতরের দিকে অবস্থান। পেশীগুলি cross fibre অবস্থায় আড়াআড়িভাবে থাকে।

৫। Rectus Abdominis পেশী—পেটের সামনের দিকে এর অবস্থান। পেটের মাঝখানে যে লম্বালম্বি depresion দেখা যায় তার দুধারে ভুমভুম পেশীগুলি অবস্থান

করে। এক এক পাশে পাঁচ ছয়টি করিয়া থাকে ; সুস্বাস্থ্যের লক্ষণ হিসাবে এই Rectus Abdominis পেশী পরিষ্কার ভাবে দর্শনীয় হওয়া চাই। পেটের পিছনের দিকের পেশী অর্থাৎ posterior Abdominal muscle—ইহা পেটের পিছনের দিকে ছড়াইয়া থাকে। ইহা কটি প্রদেশের সৌন্দর্য বাড়ায়। চর্বিতে দেহ ঢেকে না থাকলে এই পেশীগুলি লোভনীয় ও ভ্রমণে হিল্লোল খেলে।

পায়ের ও পাছার পেশীগুলি
(Lower muscles Extrimity)

এই পেশীগুলি তিন ভাগ বিভক্ত হইয়াছে।

(১) পাছার পেশী (Buttock Muscles)

(২) উরুর পেশীগুলি (Thigh muscles)

(৩) পায়ের পেশীগুলি (Leg Muscles)

পাছার পেশীগুলি—কোমর ও পাছাতে প্রচুর মাংস পেশীর অবস্থান। ইহারা সাধারণতঃ দেহভার বহন করে। ইংরাজীতে ইহাদিগকে gluteus muscle **(Maximus)** বলে।

উরুর পেশী—এগুলি gluteus Maximus-এর নীচেই থাকে। কিন্তু তার চাইতে ছোট ও পাতলা। ইংরাজীতে ইহাদিগকে gluteous Medius বলা হয়।

উরুদেশের পেশীগুলি (কয়েকটি ভাগে বিভক্ত)

১। সামনের দিকে থাকে femor muscles। ইহাকে Anterior group বলা হয়।

২। Femur muscles পিছনে দিকে থাকে। ইহাকে posterior group বলা হয়।

৩। Femur muscles ভিতরের দিকে থাকে। তাহাকে Medial group বলা হয়।

সামনের দিকের Musclesগুলিকে quadriceps extensor বলা হয়। ইহা একটি বিরাট পেশী এবং অত্যন্ত শক্তিশালী। এই পেশীটি পায়ের মালাইচাকী পর্যন্ত প্রশস্ত। পিছনের দিকে femur muscles যা আছে তার মধ্যে Biceps of the Thigh muscleটি খুবই প্রয়োজন। ইহা অত্যন্ত শক্তিশালী হওয়া দরকার যা অনায়াসে দেহভার বহন করিতে পারে। Femur muscles-এর সামনের পেশীকে Triceps of the Thighও বলা হয়। Medial groups-এ যে সমস্ত পেশী থাকে সেগুলি বাইরের পেশীগুলির গঠনে সাহায্য করে।

পায়ের পেশী

এই পেশীগুলিও মোট তিন ভাগে বিভক্ত ঃ—

১। সামনের পেশীগুলি—যাহাকে Anterior group বলা হয়।

২। পিছনের পেশীগুলি—যাহাকে posterior group বলা হয়।

৩। বাইরের পেশীগুলি—যাহাকে Fibular group বলা হয়।

সামনের পেশীগুলি Tibia হইতে উঠিয়া নীচে নামিয়া যায়। এবং হাড়ের মধ্যে আটকাইয়া থাকে। এগুলি অনেকটা extenson muscles-এর কাজ করে। পেছনের পেশীগুলির মধ্যে gastrocnemious পেশীটি আমাদের দেহ গঠনের পক্ষে অতি প্রয়োজনীয়। ইহা একটি Flexer muscles Gastrocnemious. ইহাকে আমরা চলতি ভাষায় calf muscleও বলিয়া থাকি। বাইরের পেশীগুলি অনেক নামে পরিচিত, যেমন—Tibialis, posterior, Fibular ইত্যাদি।

মানবদেহে রক্তসঞ্চালন পদ্ধতি

(Circulatory system)

এই রক্তসঞ্চালন পদ্ধতি এমন ছন্দময় গতিতে তৈরী হইয়াছে যাহা চিন্তা করিলে আশ্চর্য হইতে হয়। আসলে রক্ত সঞ্চালন পদ্ধতি বলিতে হৃদপিণ্ডে, ফুসফুসে, ধমনীতে, এবং শিরা উপশিরায় রক্তের গতি বোঝায়। ফুসফুস ও হৃদপিণ্ড হইতে রক্ত নালীপথে ধাবিত হয় তাহাকে Arterial system বলা হয়। অর্থাৎ Artery-র মধ্যে দিয়া রক্ত হৃদপিণ্ড ফুসফুস দিয়া আসে এবং যে নালীপথে ফিরিয়া যায় তাহা দূষিত রক্ত। সেই নালীপথকে veins বলা হয়।

জীবকোষ ও টিস্যু প্রচুর রক্তের যোগান না পাইলে বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। Oxygen-এর প্রভাবে সেটি সম্ভব। দেহের দূষিত পদার্থ অর্থাৎ waste products-গুলি বাহির করিয়া দিবাব পদ্ধতির উপর আমাদের স্বাস্থ্য নির্ভর করে। এই কাজ রক্তের দ্বারা সম্পন্ন হয়। এবং সেই রক্ত হৃদপিণ্ড হইতে প্রতিটি অংশে সঞ্চারিত হয়। এই সঞ্চারিত হওয়াব পদ্ধতিকে Circulatary system বলা হয়।

হৃদপিণ্ড বা Heart একটি বিরাট pump-এর ন্যায়। ইহা একটি organ। এই organটি রক্তকে pump করে অজস্রধমনী ও সংযুক্ত সরু ধমনী গুলিতে রক্ত ছিটাইয়া দেয়। ধমনী দ্বারা শোধিত রক্ত ছড়াইয়া পড়ে। রক্ত দূষিত হইলে শিরা বা vein গুলির মাধ্যমে হৃদপিণ্ডে, ফুসফুসে ফিরিযা আসে। ফুসফুস Oxygen দ্বারা সে রক্ত শোধন করে এবং হৃদপিণ্ড সেই শোধিত রক্ত pump করে। একেই আমরা মোটামুটি ভাবে circulatory system বলিয়া থাকি।

হৃদপিণ্ড বা Heart

Heart একটি ফাঁপা আকৃতির cone। ইহা inverted অবস্থায় অবস্থান করে।

Cone-এর apex-নীচের দিকে থাকে ও base উপরের দিকে থাকে। বুকের ঠিক মাঝখানে একটু বাঁদিক ঘেঁষে এর অবস্থান। Apex অংশটি কিছুটা ডানদিকে ঠেসে আসতে চায়। Midsternum-এর ঠিক মাঝামাঝি হৃদপিণ্ডের অবস্থান নয়, বাঁ দিকেই বেশী এর অবস্থান। এই হৃদপিণ্ডের সঙ্গে প্রচুর blood vessels-এর সংযোগ থাকে। দুইটি মহাশিরা, superior vena cava ও Inferior vena cava-এর সহিত সংযুক্ত থাকে। এই দুইটি শিরাই রক্ত বহন করিয়া আনে। Heart-এর রক্ত ও স্নায়ু যা এর প্রধান উপাদান তার ভেতর রক্তের চাহিদা মেটাতে যে পেশীগুলির প্রয়োজন হয় সেগুলিকে Coronary Artery বলা হয়। এই Coronary Artery দ্বারা অবিরাম রক্ত হৃদপিণ্ডে যোগান হইতে থাকে। যদি কোন অপর্যাপ্ততা দেখা দেয় এবং তা বেশীক্ষণ অবস্থান করে তাকে আমরা coronary insufficiency বা Heart Attack বলিয়া থাকি। এই হৃদপিণ্ডের ভিতর একটি শব্দ সব সময় হইতে থাকে। প্রথম শব্দটি হয় দীর্ঘ এবং আস্তে। দ্বিতীয় শব্দটি হয় ছোট কিন্তু তীক্ষ্ম। একে "লাব" এবং "ডাব" বলে। Heart প্রতি মিনিটে ৭২ হইতে ৮০ বার রক্তকে pump করিয়া সারা দেহে ছড়াইয়া দেয়। সেই সময় আমরা pulse অনুভব করি অর্থাৎ একটি সুস্থ শরীরে ৭২ হইতে ৮০ বার pulse rate হবে।

রক্তের গঠন

রক্ত একটি তরল পদার্থ। ইহার তরলতার মাপকাঠি থাকে। ইহাকে সর্বাঙ্গিক ভাবে তরলতার Tissue বলা হয়। ইহার তারল্যের মূল অংশকে বলা হয় blood plasma-রক্তে কিছু কিছু ভাসমান পদার্থও থাকে। সুস্থতার মাপকাটি হিসাবে আমাদের দেহের ওজনের সাথে এবং বয়সের সাথে রক্তের পরিমাণের একটা ভারসাম্য বজায় রাখার প্রয়োজন আছে ওজনের হিসাবে। রক্তের ওজন দেহের ওজনের বার ভাগের একভাগ। কোন কোন সময় এই অংশ দশ ভাগের একভাগ হইলে ভাল হয়। ইহার চেয়ে রক্তের অংশ কমিয়া গেলে বহুবিধ অসুবিধার সৃষ্টি হইতে দেখা যায়। সুস্থ নিটোল স্বাস্থ্যের অধিকারী একটি পূর্ণবয়স্ক দেহের ছয়-সাত লিটার রক্ত থাকিলে ভাল হয়। এক Unit রক্তের ৬০ ভাগ তরল plasma এবং ৪০ ভাগ পরিমাণ blood cell থাকা প্রয়োজন। Blood cell ভাসমান পদার্থ।

রক্ত কি কি পদার্থ দ্বারা তৈয়ারী

জল শতকরা ৯০ ভাগ।

প্রোটিন শতকরা ৪ ভাগ।

বিভিন্ন লবণ শতকরা ৬ ভাগ।

প্রোটিন বলিতে আমরা কি বুঝি? যথা—এলবুমিন, গ্লোবিউলিন ইত্যাদি।

লবণ বলিতে আমরা কি বুঝি? যথা—ক্যালসিয়াম, ম্যাগনিসিয়াম, আয়রন, ফসফরাস, সোডিয়াম ক্লোরাইড ইত্যাদি।

এছাড়া রক্তে আরও অন্যান্য পদার্থ বিদ্যমান থাকে। যথা—গ্লুকোজ, ফ্যাট, ইউরিক অ্যাসিড, ইউরিয়া, এমিনো অ্যাসিড, অক্সিজেন, কার্বন-ডাই-অক্সাইড ইত্যাদি।

আগেই বলা হইয়াছে রক্ত cell জাতীয় পদার্থ। এই cellগুলি মোটামুটি তিন প্রকার। যথা—

(১) Red Blood Cell অর্থাৎ লোহিত কণিকা।

(২) White Blood Cell অর্থাৎ শ্বেত কণিকা।

(৩) Blood Platelets অর্থাৎ ইহা এমন একটি পদার্থ যাহা রক্তে থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন এগুলি রক্তকে জমাট বাঁধিতে সাহায্য করে।

উপরিউক্ত ঐ তিন প্রকারকে সামগ্রিকভাবে রক্ত কণিকা বলা হইয়া থাকে। এই রক্তকণিকাগুলিকে cubie unit-এ মাপ করা হইয়া থাকে। যেমন—

১) R. B. C.—Red Blood Cells.

প্রতি Cubie মিলিমিটারে—৫000,000

২) W. B. C—White Blood Cells.

প্রতি Cubic মিলিমিটারে—৮000,

৩) Platelets—যাহা রক্তকে জমাট বাঁধিতে সাহায্য করে।

Platelets প্রতি Cubic মিলিমিটারে—৩৫0,000

লোহিত কণিকা

লোহিত কণিকার আকৃতি ছোট ডিমের মত। রক্তের যে Plasma-র কথা বলা হইয়াছে তাহার কোন রঙ নাই। লোহিত কণিকার অবস্থানের জন্য রক্ত লাল। রক্তের রঙ লাল রাখিতে হইল প্রচুর প্রোটিন ও আয়রণের প্রয়োজন হয়। ইহারাই রক্তের ভিতরের পদার্থ যাহাকে Halmo Globin বলা হয়। একটি লোহিত কণিকা বেশীদিন বাঁচে না। ধরা যাইতে পারে ৪ মাস পর্যন্ত ইহার আয়ু। তারপর ইহা ভাঙিয়া যায় ও লিভারে চলিয়া যায়। সেখান হইতে হলুদ ও নীল রঙে যে Bile Pigment তৈয়ারী হয় তাহা পিত্ত থলিতে আশ্রয় নেয়। আর হলুদ রঙের যে Pigment তৈয়ারী হয় তাহা লিভার ধ্বংস করিয়া দেয়।

শরীরের Haemoglobin বা আয়রনের অভাব হইলে Aneimia রোগ দেখা দেয়। সেই সময় রক্ত পরীক্ষা করিয়া Percntage দেখিয়া লইতে হয়। একশভাগ রক্তে অর্থাৎ একশ মিলিমিটার রক্তে ১৫ গ্রাম Haemoglobin থাকা প্রয়োজন, অর্থাৎ শতকরা ৮০ ভাগ পর্যন্ত। ইহার কম হইলে লক্ষণ খারাপ বুঝিতে হইবে।

রক্তের কাজ কি

১। রক্তই জীবনীশক্তি, রক্তই জীবন।

২। Haemoglobin বেশী থাকলে Oxygen বহনে সাহায্য করে। R. B. C. বেশী থাকা প্রয়োজন।

৩। Unwanted পদার্থ রক্তের সাহায্যে বাহির হইয়া যায়। Co_2 বাহির করিতে রক্তই সাহায্য করে।

৪। কিড্‌নীর মাধ্যমে—ইউরিয়া ও এ্যাসিড বাহির হইয়া যায়।

৫। Unwanted বস্তুর মধ্যে যেমন অতিরিক্ত জল, ঘাম জাতীয়—চামড়া। কিড্‌নী ইত্যাদির মাধ্যমে বাহির হইয়া যায়।

৬। শরীরের সব জায়গায় রক্ত পুষ্টি বহন করে। শরীরের এণ্ডোক্রিন রস—সমস্ত শিরা উপশিরায় ছড়াইতে সাহায্য করে।

৭। শরীরের antibody ধ্বংস করিতে রক্তই প্রধান।

৮। রক্তই বীজাণুর সহিত লড়াই করিতে পারে। সর্বোপরি রক্তই আমাদের শক্তি দেয় ও ঊর্ধ্বরেতা করে, ধীশক্তি বর্ধিত করে।

মানবদেহের অস্থি (OSTEOLOSY)

অস্থির সাথে অস্থি স্তরে স্তরে সাজিয়ে যে মানব দেহকাণ্ড তৈরী হয়েছে তাহাকে কংকাল বলে। মাংস ও অন্যান্য পদার্থ দিয়ে হাড়ের উপর সুঠাম ও প্রয়োজনবোধে যেন প্রলেপ দিয়ে দিয়ে একটা সুন্দর দেহ তৈরী হলো। কংকাল এই দেহকে ধারণ করার শক্তি জোগায় ও শরীরের সব যন্ত্রাদিকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। হাড় খুব শক্ত পদার্থ এবং এর elasticity থাকে না। সে কারণ এর সাথে উপাস্থি জড়িত থাকে। যাহাকে ইংরাজিতে Cartilage বলে। এই Cartilage নরম হাড়। ইহা শরীরের extension ও Compressionকে adjust করতে পারে।

হাড় দিয়ে কি কি অঙ্গ প্রত্যঙ্গ তৈরী হয়—

(মোট ২০৬টি হাড় আছে)

১। মাথার খুলি।

২। মেরুদণ্ডের হাড়গুলি।

৩। বুকের খাঁচা তৈরীর অস্থিগুলি—Ribs.

৪। গলার হাড়।

৫। পিঠের দুপাশে ত্রিকোণ অস্থি। (Scapula)

৬। কণ্ঠার অস্থি। (Clavicle)

৭। আঙুলের হাড়।

৮। বাহুর অস্থি।

৯। কারপ্যাল অস্থি।
১০। প্রকোষ্ঠের দুপাশের অস্থি।
১১। বস্তি প্রদেশের হাড়গুলি। (Pelvis Bones)
১২। উরুর অস্থি (Femur Bones)
১৩। পায়ের হাড়গুলি। একটা পায়ে দুটি হাড় থাকে।
(Tebia & Fibula)
১৪। মেটাকার্পাস Bones.
১৫। কারপাস্ Bones.
১৬। টারসাল Bones.
১৭। মেটা টারসাল Bones ইত্যাদি।

তাছাড়া আরও আছে—যেমন লম্বা হাড়, চ্যাপ্টা হাড়, ছোট হাড়। অন্যান্য হাড়ের মধ্যে পিঠের Scapula, মাথার খুলির হাড়। দেহের অনেক irregular হাড় আছে, যেমন মেরুদণ্ডের হাড় ইত্যাদি।

মাথার খুলি (মোট ২২টি অস্থি দ্বারা তৈরী)

যোগশাস্ত্রে হাড়ের বিশদ বিবরণ না জানলেও চলে কিন্তু মাথা দেহের প্রধানতম অঙ্গ বলে এর সম্বন্ধে হাড়ের কথা এসে পড়ে। মানুষ যখন জন্মায় তখন মুখের এবং মাথার হাড় উপাস্থি পর্যায়ে থাকে। ইহাকে ইংরাজীতে বলে Cartilage. বয়সের সাথে সাথে Cartilage ধীরে ধীরে শক্ত হাড়ে পরিণত হয়। মাথার সমষ্টিগত হাড়কে বলে cranial Bones এবং মুখের সমষ্টিগত হাড়কে বলে Facial Bones মস্তিষ্ক একটি জটিল অংশ এবং এই জটিল অংশগুলিকে cranial Bones ধারণ করে রাখে। আবার মুখের যে সমস্ত জটিল অংশ আছে, যেমন চোখ, মুখ, নাক, কান ইত্যাদি ইহাদিগকে Facial Bones ধারণ করে রাখে। এই সমস্ত বিষয়ে বিশদ জ্ঞান আহরণ করার প্রয়োজন হলে Anatomy পড়ে জানতে পারা যায়। যোগশাস্ত্রের জন্য এত জটিলতায় না গেলেও চলে। তবে মস্তিষ্কে এবং মুখে যে সমস্ত গ্রন্থিগুলোর অবস্থান আছে তাদের সম্বন্ধে সম্যক জ্ঞান থাকা প্রায়াজন।

বুকের হাড়

তবে আমাদের বুকের সামনের দিকের ও পিছনের দিকের হাড় সম্বন্ধে কিছু জ্ঞান থাকা দরকার। বুকের সামনের দিকের হাড়গুলোকে বলে Sternum. বুকের হাড়গুলি পিছনে এবং সামনে এমনভাবে সাজানো থাকে যা দেখে মনে হয় একটি খাঁচা তৈরী করা হয়েছে। এই খাঁচাকে ইংরাজীতে বলে Thoracic cage. এই cage-এর ভিতর প্রধান প্রধান যন্ত্রগুলি অবস্থান করে যেমন হৃদপিণ্ড প্রধান ধনি, প্রধান শিরা, এবং উপশিরা,

দুটি ফুসফুস ও ইহাদের নীচেই মধ্যচ্ছদা, এই খাঁচা দেহের পিছনের মেরুদণ্ডের সহিত এবং সামনে Sternum-এর সহিত যুক্ত আছে। সামনের দিকের হাড়গুলোকে পাঁজরার হাড় বলে। আমাদের দেহে বারো জোড়া অর্থাৎ চব্বিশটি পাঁজরার হাড় আছে। এই হাড়গুলোকে এককভাবে ribs বলে। সাতজোড়া পাঁজরার হাড় Mid Sternum-এর সহিত যুক্ত। আট নম্বর, ন নম্বর ও দশ নম্বর সাত নম্বরের সহিত যুক্ত। নরম হাড় Cartilage দিয়ে জোড়া হয়ে থাকে। একাদশ ও দ্বাদশ হাড় Thoracic vertebra-র সঙ্গে যুক্ত থাকে। এই হাড় দুটি সামনে ফাকা অর্থাৎ এর পরেই Belly Cavity শুরু হয়েছে। এই Cage-এর সর্ব ওপরে দুটি হাড় থাকে; তাদেরকে Callar Bone ও Clavicle বলে।

মেরুদণ্ড এবং Pelvis-এর হাড়গুলি

(মোট ৩৩টি হাড় দ্বারা গঠিত)

মেরুদণ্ড একটি হাড় দ্বারা তৈরী হয়নি। ছোট ছোট অনেকগুলি হাড় দ্বারা মেরুদণ্ড তৈরী হয়েছে ; ইহাদের vertebra বলে। বাংলায় বলে কশেরুকা। এই কশেরুকাগুলি পর পর এক একটি dise দ্বারা সংযুক্ত হয়ে মেরুদণ্ড তৈরী হয়েছে। যাহার দরুন শ্বাস প্রশ্বাসের সাথে সাথে মেরুদণ্ড ছোট বড় হতে দেখা যায়।

মেরুদণ্ডকে মোটামুটি তিনটে ভাগে ভাগ করা হয়েছে। কিন্তু ডাক্তারী শাস্ত্রে ইহা পাঁচ ভাগে বিভক্ত বিভক্ত ঃ—

১। প্রথম থেকে সপ্তম পর্যন্ত (ওপর হতে নীচের দিকে) Cervical region বলে।

২। দ্বাদশ হাড় পর্যন্ত Thoracic vertebra বলে।

৩। ইহার পরে Lumber vertebra.

৪। এখানে আর একটি group করা হয়েছে। পাঁচটি vertebra মিলে একটি ত্রিকোণাকার অস্থিরূপে অবস্থান, তাহাকে Sacrum region বলে।

৫। একদম শেষের দিকে চারটি vertebra মিলে সরু লেজের ন্যায় আছে। তাহাকে coccyx বা আঙ্গলাস্থি region বলে। তাহলে আমরা মোট অস্থির টুকরো ৭+১২+৫=২৪টি, এর পর coccyx-এর চারটি অস্থি যোগ দিয়ে মেরুদণ্ডের মোট ছাব্বিশটি+দুটি Sacrum অর্থাৎ মোট ২৪+৪+৫=৩৩টি অস্থি দ্বারা গঠিত অবস্থান দেখতে পাই। মেরুদণ্ডের গঠন আকৃতি ঠিক সোজা নয়। ইহার গঠন আকৃতি একটি regular Curve-এর সৃষ্টি করেছে। প্রত্যেটি অস্থির মাঝে যে dise অবস্থান করছে তা অত্যন্ত Flexible এবং এদের গঠন চ্যাটচ্যাটে আঠার ন্যায়, ঠিক যেন তালসাঁসের মত। এর জন্য শরীর যখন সামনে পিছনে পাশে বাঁক নেয় তখন এই disegুলো মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপকতা

বজায় রাখে। এই মেরুদণ্ডের ভিতর একটি annular বা ছিদ্র বরাবর আছে। যার মধ্য দিয়ে একটি তরল জাতীয় পদার্থ (viscous materials) প্রবাহিত থাকে। তাহাকে Spine বলে।

হাতের বিভিন্ন প্রকারের হাড়

হাত বলতে আমরা সম্পূর্ণ হাতকে বোঝাই যা কণ্ঠাস্থি হতে উৎপন্ন হয়ে আঙুলের ডগা পর্যন্ত বিস্তৃত হয়েছে। এই সম্পূর্ণ হাতের মধ্যে বহুবিধ হাড়ের সংমিশ্রণ আছে। নিম্নলিখিত অংশগুলি জানলে আমাদের যোগশাস্ত্র যেটুকু প্রয়োজন তাহা জানা যাবে।

১। কণ্ঠাস্থি—clavicle বা collar Bone.

২। হাতের পিছনে পিঠের দিকের অস্থি—scapula. Scapula একটি ত্রিকোণাকৃতি অস্থি। যা হাতের সম্পূর্ণ শক্তিকে ধারণ করে, চালনা করে এবং leverage-এর সৃষ্টি করে। একে ইংরাজীতে বলে abutment.

৩। হাতের প্রকৃত অস্থিগুলির সংখ্যা প্রায় সাতান্নটি। ইহাদের মধ্যে কিছু কিছু জানা আমাদের প্রয়োজন। যথা—

১। বাহুর অস্থি—humerus.

২। কনুইয়ের নীচের অস্থি দুটি থাকে, যথা—radius এবং ulna.

৩। করতল ছোট ছোট—আটটি অস্থি আছে। সেগুলিকে carpal Bones বলে।

৪। করতলকে গঠন করবার জন্য পাঁচটি অস্থি আছে। তাদেরকে Metacarpal Bones বলে।

৫। আমাদের পাঁচটি আঙুলে মোট চোদ্দটি অস্থি আছে। এদের Phalanges বলে।

উপরিউক্ত বর্ণিত অস্থিগুলির ধারাবাহিক বর্ণনা ও তাদের সম্বন্ধে বিস্তারিত জানার কোন প্রয়োজন নেই। কারণ যোগশাস্ত্রে অত দরকার করে না। কব্জির হাড়ের কিছুটা গঠন প্রণালী জানা দরকার। এই Joint বা সন্ধি প্রচণ্ড শক্তিশালী এবং শক্তি ধারণের জন্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আটটি অস্থি দ্বারা নির্মিত। এই অস্থিগুলি পরস্পর কঠিন Legament দ্বারা কব্জির স্থিতিস্থাপকতা ও নমনীয়তা বজায় রাখছে।

বিভিন্ন প্রকারের পায়ের হাড়

পায়ের হাড়গুলি Pelvic প্রদেশে আটকানো থাকে। এই Pelvic প্রদেশকে বস্তি কোটর বলে। নিম্নাঙ্গে অনেক হাড় থাকে। এই সমস্ত হাড়ের মোট সংখ্যা প্রায় ৩৪-৩৫ টি।

১। উরুর হাড়—বা femur Bone— ১টি
২। হাঁটুর নীচের হাড়—Tibia ও fibula— ২টি
৩। মালাই চাকি—Patella— ১টি
৪। টার্সাল হাড়—Tarsal Bones— ৭টি
৫। মেটাটার্সাল হাড়—Metatersal Bones— ৫টি
৬। আঙুলের হাড়—Phalanges— ১৪টি
৭। বস্তিপ্রদেশের Innominate Bone—যার সাথে নিম্নাঙ্গের হাড়গুলি সংযুক্ত হয়েছে— ১টি

৩৫ টি

১। হাঁটুর হাড় (Tibia) Tibia থাকে ভিতরের দিকেআর Fibula
হাঁটুর হাড় (Fibula) থাকে বাইরের দিকে।

Tibia ও Fibula পরস্পর সংযুক্ত থাকে। এইগুলো Long Bone-হাঁটুর নীচে থেকে এই হাড় দুটি দেহভারকে ধরে রাখে। Tibia হাড়টির প্রধান্য বেশী। ধারাবাহিক বিশদ বিবরণ আমাদের প্রয়োজন নেই। এই Tibia হাড়টি হাত দিয়ে অনুভব করা যায়। ঠিক চামড়ার নীচে এর অবস্থান।

২। উরুর হাড় (Femur)

এই হাড়টি দেহের সবচেয়ে বড়, শক্ত, ও সবচেয়ে লম্বা। হাড়ের একটি অংশ নিতম্বের সঙ্গে যুক্ত আছে। অন্য অংশ Tibia Bone-এর সঙ্গে যুক্ত থাকে। উপরের অংশকে বলে Upper Extremity এবং নিম্ন অংশকে বলে Lower extrimity. Upper extrimityতে Ball & Socket joint আছে। যেখানে Hip joint সৃষ্টি হয়েছে। এই Femur Bone দেহকে মজবুত ভাবে ধারণ করে রাখে। সেজন্য ইহাকে Shapt বলে।

৩। মালাইচাকি (Patella)

Femur Bone-এর Lower extrenityতে Tibia Bone-এর সাথে যে সন্ধি-স্থল উৎপত্তি হয়েছে তাকে হাঁটু বলে। এই knee joint-এ একটি অতিরিক্ত হাড় আছে যাকে Patella বলে। এই হাড়টি থাকার দরুন পা-কে হাঁটুর সন্ধিস্থল থেকে সামনের দিকে বাঁকানো যায় না। কিন্তু পিছনের দিকে বাঁকানো যায়। Patella হাড় দুই হাঁটুতে দুটি থাকে। হাঁটুর জোড় সৃষ্টি করার জন্য এর প্রচুর Tendon ও Muscles থাকে।

৪। বস্তি দেহের হাড় (Innominate Bone) এই হাড়টি তিন ভাগে বিভক্ত থাকে। মাঝখানে চ্যাপ্টা হাড় পাশে দুটি উঁচু হাড়, এরা পিছনে Saerum-এর সঙ্গে যুক্ত। মেরুদণ্ডের শেষ অংশ এখানে এসে মিলিত হয়েছে। সবটাকে মিলিয়ে Pelvic Bone Region বলে। মেরুদণ্ডের Lower Bearing বলতে যা বুঝি তা এই

বস্তিপ্রদেশের হাড়ের উপরে অতি সূক্ষ্মভাবে অবস্থান করে। দেহভার রাখতে গেলে আমাদের যেমন মেরুদণ্ডের প্রয়োজন আছে, তেমনি প্রয়োজন Pelvic Bone-এর Region.

৫। এর পরে পদতলের হাড়ের (Bones of Foot) বিশদ বিবরণ আমাদের খুব প্রয়োজন নেই। মোটামুটি ankle jaint থাকে বলে Tarsal Bones বা Metarsal Bones বা আঙুলের হাড় Phalanges—এসবের নামগুলি জানলেই যথেষ্ট। তবে পায়ের আঙুলের হাড়ের মধ্যে বৃদ্ধাঙ্গুলের হাড় একটু complecated পায়ের arch অর্থাৎ Medial arch বা পায়ের পদতলের arch থাকে বলে Laternal arch এই সমস্তের বাঁধন রাখতে বুড়ো আঙুলের হাড়ের শক্ত গঠন ও সূক্ষ্ম নমনীয়তা অত্যন্ত প্রয়োজন। সেইজন্য পায়ের পদতলে আছে অনেক পেশী ও অনেক ধমনী শিরা ও স্নায়ু। আমাদের যোগশাস্ত্রে হাড়ের গঠন সম্বন্ধে যাহা জানা দরকার তাহাই বলা হল।

শ্বাসগ্রহণ ও যন্ত্রাদি

শ্বাসগ্রহণ একটি পদ্ধতি। এই পদ্ধতির দ্বারা আমরা শ্বাস গ্রহণ করি অর্থাৎ অক্সিজেন গ্রহণ করি এবং বিপরীত পদ্ধতি দ্বারা কার্বন-ডাই অক্সাইড পরিত্যাগ করি। অক্সিজেন অম্লজান বায়ু, যে বায়ু গ্রহণ করার পর রক্তের সাথে মিশে আমাদের দেহের জটিল যন্ত্রাদিকে কাজ করবার শক্তি জুগিয়ে থাকে। এর ফলে আমরা জীবন ধারণ করতে পারি। টিস্যু পরিব্যাপ্ত এই দেহ রক্ত থেকে অক্সিজেন পায়। অকসিজেন কাজ করবার পর বহুবিধ দূষিত পদার্থ তৈয়ারী হয়। তাহাদের মধ্যে কার্বন-ডাই অক্সাইড প্রধান।

আমাদের, দুইটি ফুসফুস আছে। ইহাদের সাহায্যে নিঃশ্বাস গ্রহণ করি এবং পরক্ষণেই নিঃশ্বাস ত্যাগ করি। এদের ইংরেজীতে Inspiration বলে ও Expiration বলে। এই শ্বাসকার্যের কোন বিরাম নেই। সাধারণ মানুষ সুস্থ অবস্থায় প্রতি মিনিটে ১৬ হতে ১৯ বার শ্বাসক্রিয়া করে থাকে। বয়স বাড়ার সাথে সাথে এটা একটু কমে যায় এবং মৃত্যুর সময় একেবারে থেমে যায়। পূর্ণ বয়স্ক লোকের ফুসফুসের মোট বায়ু ধারণ ক্ষমতা ৫৫০০ c c পর্যন্ত থাকে। এই বায়ুধারণ ক্ষমতার পরিমাণ মাপবার বিশিষ্ট যন্ত্র আছে। ব্যক্তিবিশেষে দেহগত মাপের উপর বায়ুধারণ ক্ষমতা কমে ও বাড়ে। শ্বাস ত্যাগ করার পরেও কিছু পরিমাণ বায়ু ফুসফুসে থেকে যায়, তাকে Vital Capacity বলে। এর পরিমাণ নিতান্ত কম নয়। প্রায় ৩০০০ c c স্বাভাবিক ভাবে নিশ্বাস প্রশ্বাস করার সময়ে যে বায়ু ত্যাগ করা হয় তাকে Tidal air বলে। এর পরিমাণ প্রায় ৫০০ c c. জোর করে চাপের সৃষ্টি করে যদি শ্বাস গ্রহণ করা হয় সেই পরিমাণ বায়ু নেওয়াকে complementary Air বলে। এর

পরিমাণ ১০০ থেকে ১৫০ c c পর্যন্ত। আবার খুব জোরে শ্বাস ত্যাগ করার চেষ্টা করলে কিছু পরিমাণ বায়ু ভিতরে থেকেই যায়, তাকে Recidual Air বলে।

শ্বাস প্রশ্বাস যন্ত্রাদি

আমাদের দেহে কতিপয় যন্ত্রদ্বারা শ্বাসক্রিয়া সম্পন্ন করা হয়, যেমন—

(১) মুখ ও নাকের ছিদ্র দিয়ে।

(২) গলকক্ষ দিয়ে।

(৩) শ্বাসনালী বা ট্রেকিয়া দিয়ে।

(৪) স্বরযন্ত্র বা ল্যারিংস দিয়ে।

(৫) দুটি ব্রঙ্কাই দিয়ে।

(৬) অনেকগুলি এলভিওল ও ব্রঙ্কিওল আছে তাদের দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করা হয়। উহারা সবগুলিই ফুসফুস দুটিতে থাকে।

আমাদের নাকের যে ছিদ্র আছে তা সংখ্যায় দুটি। এদেরকে Anterier nostril বলে। নাক একটি কিন্তু শ্বাসক্রিয়া দুভাগে বিভক্ত হয়ে প্রবেশ করে। যে যন্ত্রের সাহায্যে শ্বাসক্রিয়া প্রবেশ করে তাহাকে Nasal Septum বলে। নাকের পিছনে Septumটি থাকে। ইহা হাড় দিয়ে তৈরী। Septum-এর সামনের অংশ নরম হাড় ইহাকে Cartilage বলে। এতে থাকে Mucous Membrane। এই শ্বাসযন্ত্রের জটিল যন্ত্রপাতির বিষয়ে এ ক্ষেত্রে বিশেষ উল্লেখের প্রয়োজন নাই।

বায়ুপথের মধ্যে Mucous Membrane-এর অবস্থান হেতু শ্বাস গ্রহণের সময় বায়ু পরিষ্কৃত হতে থাকে। শ্বাসনালী সাধারণতঃ ভিজে ভিজে থাকে শ্বাসগ্রহণের সুবিধার জন্য। আমাদের যে চোখের অক্ষিকোটর আছে তা শ্বাসনালীর সঙ্গে সংযুক্ত। সেজন্য কান্নার সময় চোখ ও নাক উভয় পথেই জল গড়িয়ে আসে।

গলকক্ষ বা ফ্যারিংস মাথার খুলির নীচের থেকে ঘাড়ের দিকে নেমে এসেছে। বলতে গেলে Cervical vertibra তে মিশে গেছে। ঠিক তেমনি স্বরযন্ত্র বা ল্যারিংস শ্বাসনালীর সঙ্গে যুক্ত হয়ে আছে। ল্যারিংসের ঠিক উপরে একটি ছোট Epiglottis আছে। খাদ্য গিলবার সময় এটি ল্যারিংসের মুখ বন্ধ করে দেয়। যদি হঠাৎ খাদ্য গিলতে থাকি তখন ল্যারিংসের মুখ বন্ধ করার সময় থাকে না, আমাদের "বিষম" লাগে। খাদ্য মস্তিষ্কে উঠে যায়।

শ্বাসনালী বা Trachea

এই Trachea হল একটি Wind pipe, প্রায় ৪" পরিমাণ দীর্ঘ। এই Trachea সরু হয়ে ল্যারিংসের পর নীচের দিকে নেমে যায়। প্রায় ৫নং Thoracic vertibra-র সামনে এসে দুই ভাগে বিভক্ত হয়ে গেছে। এদেরকে ব্রঙ্কাই বলে। এর ভিতরে যাতে

কোন ধূলোবালি প্রবেশ করতে না পারে তার জন্য Mucous Membrane এদেরকে পাহারা দিচ্ছে। পূর্বেই বলা হয়েছে ব্রঙ্কাই দুটি থাকে। ব্রঙ্কাই এদের গঠনও ট্রেকিয়ার মত। সমস্ত যন্ত্রটাই Cartilage ও Fiberous Tissue দিয়ে তৈরী। ডান দিকের ব্রঙ্কাই বাঁদিক চেয়ে কিছুটা ছোট কিন্তু এর ছিদ্র আবার একটু বড়। এরা উভয়ই ফুসফুস বা Lungs-এ প্রবেশ করে।

ফুসফুস বা Lungs

আমাদের দুটি ফুসফুস থাকে। এই দুটি ফুসফুসের সাহায্যে শ্বাস গ্রহণ ক্রিয়া পরিচালিত হয়। বক্ষগহ্বরের দুইপাশে দুটির আবাহন। এ দুটি অসংখ্য নালী বা Tube দ্বারা গঠিত। তার সাথে সাথে আবার অসংখ্য বায়ুকক্ষ। এই বায়ুকক্ষ-গুলো আবার Mucous Membrane দ্বারা আবৃত। বাহ্যিক গঠন দেখতে গেলে ফুসফুস দুটি আগাগোড়াই স্পঞ্জের মতো দেখায়। ফুসফুস জলে ডোবে না, ভাসতে থাকে। এদের গঠন প্রণালী এমনই, সর্বদাই এ দুটি বায়ুপূর্ণ থাকে। ফুসফুস ধূসর ও নীলাভ রঙের। এই ফুসফুস দুটি আবার সতর্কতা হিসাবে পাতলা আবরণ দ্বারা আবৃত। তার নাম প্লুরা বা Pleura। এই Pleura-র দুটি স্তর—

(১) Parietal layer—বক্ষগহ্বরের সঙ্গে যুক্ত থাকে।

(২) Visceral layer-ফুসফুস দুটিকে ঘিরে রাখে। এই দুটি layer-এর মাঝে কোন জল জমতে দেওয়া হয় না। সুস্থ বা স্বাস্থ্যবান ব্যক্তিদের সেদিকে নজর থাকে। সর্দি কাশি হলে জল জমে। ঠাণ্ডা লেগে শরীর নষ্ঠ হলে রোগের সৃষ্টি হয়। একে Plurisy বলে। এই থলে দুটির মধ্যে ফুসফুস ক্রিয়া সর্বদাই চঞ্চল থাকে। কোন সময় এরা বড় হয় আবার কোন সময় এরা ছোট হয়। এই প্রক্রিয়ার দ্বারাই শ্বাস প্রশ্বাস কার্য্য চলতে থাকে। ফুসফুসের জটিল কর্মকাণ্ড ও এদের জটিল যন্ত্রপাতির খুটিনাটি বিশেষ জানবার প্রয়োজন নেই। আমারা যা শ্বাস গ্রহণ করি তার মধ্যে—

(১) Nitrogen—শতকরা ৭৯ ভাগ থাকে।

(২) Oxygen—শতকরা ২০ ভাগ থাকে।

(৩) Carbon-di-oxide—শতকরা ০,০৪ ভাগ থাকে।

(৪) অন্যান্য অংশ Impurities হিসাবে থাকে। শ্বাস ত্যাগ করার প্রাক্কালে বায়ুতে থাকে—

(১) Nytrogen—শতকরা ৭৯ ভাগ।

(২) Oxygen—শতকরা ১৬ ভাগ।

(৩) Carbon di-oxide—শতকরা ৪,০৪ ভাগ থাকে।

(৪) অন্যান্য বাকি অংশ জলীয় পদার্থ ও ধূলিকণা বিদ্যমান থাকে।

রোগ নিরাময়ের যোগাসন ও প্রাণায়াম

টনসিল :

টনসিল একটি গ্রন্থি। ইহা তালুপ্রদেশে অবস্থিত। টনসিল রোগ সাধারণতঃ অল্পবয়স্ক ছেলে মেয়েদেরই হয়। ইংরাজীতে ইহাকে Lymphatic Glands এর পর্যায়ভুক্ত বলা হয়। টনসিল দেহের তোরণ দ্বার সদৃশ। বায়ুর সহিত বা রক্তের সহিত কোন দূষিত পদার্থ যাহাতে মস্তিষ্কে প্রবেশ করিতে না পারে সদা প্রহরীর ন্যায় ইহা পাহারা দেয়। এই গ্রন্থি যখন রোগগ্রস্থ হয়, তখন বৃহত্তর আকার ধারণ করে ও গ্রন্থি-সঞ্চিত দূষিত পদার্থের প্রভাবে ফুলিয়া যায় এবং রোগীকে কষ্ট দেয়। সাধারণতঃ দুর্বল শিশু ও রোগী শিশুরাই এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়।

চিকিৎসা পদ্ধতি :

নিয়মিত যোগাসন ও যোগব্যায়ামই ইহার চিকিৎসা। ইদানিং ডাক্তাররা টনসিল অপারেশনের ব্যবস্থা করেন, কিন্তু এইরূপ ব্যবস্থা অন্যায় ও অনিষ্টকর। সাধারণতঃ ডাক্তাররা কারণ দেখান টনসিলের দোষেই সর্দি কাশির সৃষ্টি হয়। কিন্তু প্রকৃত অবস্থা তাহা নহে। সেই কারণে টনসিল অপারেশন বাঞ্ছনীয় নহে। টনসিল অপারেশনের পর সাময়িক ভাবে সর্দিকাশি কিছুদিন বন্ধ থাকে বটে কিন্তু আবার কিছু দিন পরেই ফুসফুসে সর্দি কাশির সৃষ্টি করিয়া দেহকে দূষিত করে। ফলে ঐ সব রোগীর টনসিল অপারেশনের কিছুদিন পরেই আবার সর্দিকাশি রোগের সৃষ্টি হয়। টনসিল দূর করার জন্য দূষিত পদার্থ মস্তিষ্কে প্রবেশ করে, রোগী কখনও অটুট স্বাস্থ্য লাভ করিতে পারে না। কণ্ঠস্বর বিকৃত হয়, দেহের ভারসাম্য নষ্ট হয়।

আসন পদ্ধতি :

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১, ৮ : ১)
২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৩। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট, ১০ বৎসরের উর্ধ্বে ছেলেমেয়েদের পক্ষে প্রযোজ্য।
৪। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নং, ৪ নং ১০ বার করিয়া।
৬। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ রোলিং—৩০ বার

চার্ট—১

১ নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন নিয়মিত ভাবে ৩ মাস করিতে হইবে। তারপর ২নং চার্ট নিয়মিত ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিতে হইবে। টনসিল রোগের উপশম হইবে।

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম্—১৫ বার (৪ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

২। বিভক্তি পশ্চিমোত্তাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া। চক্রাসনের বিকল্পে অর্ধ চক্রাসন করিতে হইবে।

৪। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। ত্রিকোণাসন—৪ বার, ৫০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

ঐ রোলিং—৩০ বার।

অজীর্ণ

আহারের নিয়ম পদ্ধতিতে বৈষম্যই অজীর্ণ রোগের হেতু। দ্রুত ভোজন, গুরু ভোজন, অসময়ে ভোজন, বেশী চর্বি জাতীয় ও আমিষ জাতীয় খাদ্য গ্রহণ, অক্ষুধায় বা অল্পক্ষুধায় খাদ্য গ্রহণ, খাদ্যে রুচি না থাকিলেও খাদ্য গ্রহণ, নিয়মিত শারীরিক পরিশ্রমের অভাব, মস্তিষ্কের অতি পরিশ্রম এই রোগের প্রধান কারণ এই রোগ হইলে মুখের শ্বাসে দুর্গন্ধ, মুখ দিয়া জল ওঠা, বুক ধড়ফড় করা, হাত পা কাঁপা, আহারে অরুচি, গা বমি বমি করা, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি প্রকাশ পায়। ইহা একটি অন্ত্রপীড়া। এই রোগ পাকস্থলীকে দুর্বল করে। Pancreas বা সূর্যগ্রন্থির প্রভাব পাকস্থালীর জারকরসের উপর কোন ক্রিয়া করে না। পাকস্থলীর অজীর্ণ খাদ্য মলনাড়ীতে পুঞ্জীভুত হয় এবং মলরূপে দেহ হইতে নিঃসারিত হইতে পারে না। মলের সহিত undigested food particles হিসাবে বহির্গত হয়। রক্ত বিষাক্ত করে। রক্ত শোধনকারী গ্রন্থাদি যথা প্লীহা, যকৃত, মূত্রগ্রন্থি, ফুসফুস প্রভৃতি যন্ত্রগুলিকে অজীর্ণ খাদ্যকে হজম করাইতে অত্যধিক পরিশ্রম করিতে হয়। অজীর্ণ খাদ্যে যে বিষক্রিয়ার উদ্ভব হয়, সেই খাদ্যবিষে সমস্ত দেহ জর্জরিত ও স্নায়ুগুলি অবসাদগ্রস্ত হইয়া পড়ে। ইহাতে পাকস্থলীর অম্লরস কমিয়া যায়। ইংরাজী শাস্ত্রমতে ইহাকে Dispepsia রোগ বলে।

চিকিৎসা পদ্ধতি ঃ

অজীর্ণ রোগ দীর্ঘস্থায়ী হইলে বা কোন যত্ন না লইলে অম্লশূল, পিত্তশূল, কোষ্ঠ

বদ্ধতা, পাকস্থলীর ক্ষত, অন্ত্রক্ষত, মূত্রপাথরী, পিত্তপাথরী, উদরী প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হয় এবং জীবন সংশয় হওয়ায় উপক্রম হয়।

আসন পদ্ধতি ঃ

চার্ট-

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম্—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
২। সর্বাঙ্গাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
৩। মৎস্যাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
৪। সহজ অগ্নিসার ধৌতি—৮ বার।
৫। উষ্ট্রাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
৬। উপবিষ্ট উড্ডীয়ান—৬ বার।
৭। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। ময়ূরাসন—২ বাব, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

ও

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম, যথা—
১। সিট আপস্—২০ বার।
২। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।
৩। চিনিং বার—যতবার করা যায়।

চার্ট—২

১ নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া, ৩ মাস করিতে হইবে। শরীরের সবলতা বৃদ্ধি হইলে ক্ষমতা অনুযায়ী ২নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিতে হইবে। রোগ উপশম হইবে।

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম্—১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
২। জানুশিবাসন+মহামুদ্রা—১ বার, ১½ মিনিট।
৩। বদ্ধ অথবা পদ্ম হলাসন—১ বাব, ১ মিনিট।
৪। তির্যক সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৫। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৬। অর্ধ কূর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ রোলিং—৩০ বার।

আমাশয়

অন্ত্রের প্রচুর কফমিশ্রিত মল পুঞ্জীভুত হইলে তাহাকে আমাশয় বলে। এই রোগে ঘনীভুত কফ (Mucus) নিম্নমলদেশে আঘাত করিতে থাকে, মল পুনঃ পুনঃ অধদেশে প্রভাবিত হওয়ার দরুণ জ্বালাময় কুন্থনের সৃষ্টি করে, মলবেগ হওয়া সত্ত্বেও মল বাহির্গমন হয় না। পুনঃপুনঃ কুন্থন হওয়ায় মলদেশ তথা অন্ত্র যে আঘাত পায় তাহাতে কোন কোন সময় রক্তও প্রভাবিত হয়। আমাশয় (Disentry) পরবর্তী কালে রক্ত আমাশয় (Blood Disentry) তে পরিণত হয়। ইহা একটি সংক্রামক ব্যাধি। সাধারণতঃ জলের মাধ্যমে শরীরে এর বীজাণু প্রবেশ করে। খাদ্য অজীর্ণ হইলে এবং এই জলমিশ্রিত খাদ্য যদি ভেদাকাবে দেহ হইতে বাহির হইতে না পারে, তাহা হইলে উহা পচিয়া অন্ত্রকে বিষাক্ত করে। অন্ত্রের শ্লেষ্মামিশ্রিত cells তথা ঝিল্লীগুলি এই বিষে আক্রান্ত হয় ও পচিতে আরম্ভ করে। বৃহৎ অন্ত্রে যখন এই অজীর্ণ বিষ মিশ্রিত খাদ্যকণাগুলি প্রবেশ করে তখন তাহাকে দমন করিবার কোন Digestive fluid থাকে না। এই Digestive fluid তথা পাচক রস বিষাক্ত মলের সংস্পর্শে আসিয়া কদাকার কফে পরিণত হয়। মল কাদা কাদা ও দুর্গন্ধযুক্ত হয়।

চিকিৎসা পদ্ধতি ঃ

নিয়মিত যোগাসন ও সহজ বস্তিক্রিয়া তৎসহ ধৌতি ও মুদ্রাদি এই রোগ দমন করিতে সমর্থ।

সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া ১নং প্রক্রিয়া হিসাবে প্রতিটি রোগীর অবশ্য কর্তব্য। ১ লিটার ঈষৎ উষ্ণ গরম জলে অল্প পরিমাণ লেবুর রস ও লবণ মিশ্রিত করিয়া পান করিতে হইবে। সঙ্গে সঙ্গে এক লিটার পরিমাণ ঠাণ্ডা জল পান করিতে হইবে। এই জল-পান প্রক্রিয়া-মলত্যাগ করিবার পূর্বেই অবশ্য কর্তব্য। এরপর,

১। পবনমুক্তাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।
২। সর্বাঙ্গাসন— ১ মিনিট ১ বার।
৩। পদহস্তাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

আসন পদ্ধতিঃ

চার্ট—

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
২। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৫। পবন মুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।

৬। সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। দণ্ডায়মান উড্ডয়ন—২০ বার।

চার্ট—২

১নং চার্ট সপ্তাহে নিয়মিত ৪ দিন করিয়া ৩ মাস করিতে হইবে। তারপর ২নং চার্ট নিয়মিত ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিতে হইবে। রোগীর জ্বর থাকলে আসান করিবে না। বিশ্রামই আমাশয় রোগের নিরাময়ের পথ প্রশস্ত করে। জ্বর উপশমের পর আসনাদি করিবে।

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩৫ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সঙ্গে সঙ্গে মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৪। বিভক্তি উত্থিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ও উধর্বাভিমুখী প্রতিক্ষেপে ১½ মিনিট করিয়া করিতে হইবে। এই আসন একটু বিস্তারিত ভাবে বলা দরকার। এই আসনের ৪টি স্তর আছে। নিম্নাভিমুখী প্রক্রিয়ায় ও উধর্বাভিমুখী প্রক্রিয়ায় সাধারণতঃ পা দুটি ৯০°, ৬০° ৪৫ ও ৩০° অবস্থায়, তথা ১৫ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড ৩০ সেকেণ্ড, ও ১৫ সেকেণ্ড সময় ধরিয়া রাখিতে হইবে।

৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। এরপর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম রোগীর সামর্থ্য অনুযায়ী করিতে হইবে। ব্যায়ামের মধ্যে হাই বার ডিপস্, মিনি বার ডিপস্, সিট আপস্, চিনিংবার হিপ-রোলিং ও সাধারণ বৈঠক ইত্যাদি করিতে হইবে।

উক্ত যৌগিক প্রক্রিয়া ও ব্যায়ামে রোগী দ্রুত আরোগ্য লাভ করিবে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা

ইনফ্লুয়েঞ্জা যন্ত্রণাদায়ক রোগ। লক্ষণ সাধারণত সর্দির মত। এই রোগ আমাদের দেশে বিদেশ হইতে আগত, বিদেশে ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগগ্রস্ত নরনারীকে বাঁচানো খুব শক্ত। কিন্তু আমাদের গ্রীষ্মপ্রধান দেশে এই রোগে মানুষের মৃত্যু হয় না কিন্তু কষ্ট পায়। শুষ্ক কাশি, অল্প অল্প জ্বর, গায়ে পিঠে বেদনা, মাথার যন্ত্রণা, তালু গ্রন্থির স্ফীতি, মাথা ভেঙে পড়া ব্যথা এই রোগের লক্ষণ। ইনফ্লুয়েঞ্জা ছোঁয়াচে রোগ। এই রোগপ্লুরিসি, নিমুনিয়া, ম্যানেনজাইটিস্ প্রভৃতি রোগে পরিণত হয়। থাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড, প্যারাথাইরয়েড গ্ল্যাণ্ড, টনসিল, ফুসফুস এই সমস্ত যন্ত্রপাতির ক্রিয়া দুর্বল হইলে

মানুষ ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়। ইহা শ্লেষ্মা জ্বর। বায়ু অকারণ উর্ধগতি ও দুর্বল হইলে, জঠরাগ্নির ক্রিয়া ঠিকমত না হইলে শরীর রসস্থ হইয়া রোগ উৎপন্ন করে। শ্বাসযন্ত্রের ক্রিয়া এই রোগে ব্যহত হয়। এবং কখনো কখনো রোগীর নাক-মুখ দিয়া রক্ত পড়ে, বায়ুর চাপ অত্যধিক বৃদ্ধি পাইলে শ্বাসকষ্টের উদ্রেক হয় ও মস্তিষ্ক ভার ভার বোধ হয়। জ্বর বৃদ্ধি পাইলে রোগী প্রলাপ বকে। ইনফ্লুয়েঞ্জা রোগের আনুষঙ্গিক রোগেরও যথা Respiratory Influenza (ফুসফুস), Gastro Intestinal Influenza, Nervous Influenza সৃষ্টি হয়।

Gastro Interstinal রোগ পাকস্থলীতে, মূত্রগ্রন্থিতে এবং অন্ত্রে প্রকাশ পায়। Nervous Influenza-য় শরীবে জ্বরের উত্তাপ অত্যধিক বৃদ্ধি পায় এবং দুরারোগ্য ম্যানেনজাইটিস্ রোগের সৃষ্টি করে।

চিকিৎসা পদ্ধতি

জ্বর অবস্থায় শুধু নাড়ী শুদ্ধি প্রশস্ত। অর্থাৎ দীর্ঘ সময় এক নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইতে দিবে না। ঘন ঘন নাড়ী শুদ্ধি মারফৎ নাসিকাব শ্বাসপ্রবাহ একনাড়ী হইতে অন্য নাড়ীতে পরিবর্তন করিতে হইবে। নাড়ী শুদ্ধি প্রক্রিয়া প্রাণায়াম ও ধৌতি অধ্যায়ে বিশেষভাবে উল্লিখিত হইয়াছে।

চার্ট—১

জ্বর প্রশমিত হইলে নিয়মিত যোগাসন করিতে হইবে।

১। সহজ বস্তিক্রিয়া।
২। সহজ প্রাণায়াম্—১নং, ২নং, ৩নং, ও ৪ নম্বর। (৪ঃ১; ৮ঃ১)
৩। পবনমুক্তাসন—২ বার— ১ মিনিট করিয়া।
৪। অর্ধ চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। অর্ধকূর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। মকরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

চার্ট—২

১নং চার্ট সপ্তাহে নিয়মিত ৪ দিন করিয়া ৩ মাস করিতে হইবে। রোগী আরাম বোধ করিলে ২নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিতে হইবে। অন্যথায় ১নং চার্ট রোগীকে আরও কিছুদিন অভ্যাস করিতে হইবে।

১। অর্ধকূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম্—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)।
২। পদ্মাসন পর্বতাসন—১ বার, ১ মিনিট।
সঙ্গে সঙ্গে মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। অর্ধ চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিরা।
৬। সহজ প্রাণায়াম—২নং ও ৪নং।

বহুমূত্র

Diabetes বা বহুমূত্র রোগ দুই প্রকার। (Melites Diabetes) শর্করাযুক্ত বহুমূত্র এবং (Insipidus Diabetes) শর্করাবিহীন বহুমূত্র। অতিরিক্ত চিনি মূত্রের সহিত নির্গত হইলে তাহাকে শর্করাযুক্ত বহুমূত্র রোগ বলা হয়। মূত্রে মৌমাছি, মাছি ও পিঁপড়া বসিতে দেখিলেই এই রোগ সম্বন্ধে সচেতন হইতে হইবে। ঘন ঘন পিপাসা, ঘন ঘন মূত্রত্যাগ, মুখে মিষ্ট স্বাদের অনুভব, মুখ দিয়া জলের মত থুথু নির্গমন হওয়া, সবসময় ঢোক গেলা এই রোগের অন্যান্য লক্ষণ। রোগ পুরাতন হইলে মাথা ধরে, মাথা ঘোরে, দুর্বলতা প্রকাশ পায়, কোন কোন সময় রোগী মূর্ছা যায় এবং মূত্রাশয়ে যন্ত্রণাদায়ক উপসর্গের সৃষ্টি হয়। গাত্রচর্মে খড়ি ওঠা, দাঁতগুলি ফ্যাকাসে, অসমান ও ময়লা হইয়া যায়; লিভার আক্রান্ত হয় এবং কঠিন অজীর্ণ রোগ প্রকাশ পায়। শর্করা যুক্ত বহুমূত্র রোগে শর্করাবিহীন বহুমূত্র রোগেরই অনুরূপ। শর্করাবিহীন বহুমূত্র রোগে শর্করাযুক্ত বহুমূত্র রোগের ন্যায় চিনির অংশ মূত্রে প্রকাশ পায় না। বাহির হইতে এ রোগ ধরা খুব কঠিন। বহুমূত্র রোগ pancreas বা সূর্যগ্রন্থির দুর্বলতার জন্যই হয়। যকৃতই অগ্নিগ্রন্থির group-এর অন্তর্গত একটি প্রধান গ্রন্থি। সূর্যগ্রন্থি বা pancreas যে রস সৃষ্টি করে আধুনিক পাশ্চাত্ত্য চিকিৎসা শাস্ত্র নাম অনুযায়ী (Insulin) ইনসুলিন বলা হয়। এই ইনসুলিন গো, মহিষ প্রভৃতি জীবজন্তুর সূর্যগ্রন্থি হইতে সংগ্রহ করা হয়। আজকাল ইনসুলিন রাসায়নিক প্রক্রিয়ায়ও তৈরী করা হয়। এই ইনসুলিন দেহাভ্যন্তরে ইনজেক্শন মারফৎ গ্রহণ করিলে সাময়িক ভাবে রক্তে চিনির অংশ হ্রাস পায়, কিন্তু রোগ উপশম হয় না, বলা বাহুল্য এই রোগে একবার আক্রান্ত হইলে রোগী কখনও সামগ্রিক আরোগ্য লাভ করে না। রোগের প্রবলতায় ইনজেকশন লইলে ৮।১০ বৎসর পর্যন্ত রোগীকে বাঁচাইয়া রাখা সম্ভব হয়, বর্তমান চিকিৎসা শাস্ত্রে ইনসুলিন আবিষ্কার হওয়ায় রোগীর হঠাৎ প্রাণনাশের আশঙ্কা কতকটা দূরীভূত হইয়াছে। যোগশাস্ত্রে এই রোগ

নিজের আয়ত্তে রাখিবার পদ্ধতি আছে। Pancreas গ্রন্থিকে সজীব করিয়া তুলিতে পারিলে এবং খাওয়া দাওয়ার বিষয়ে সাবধান হইলে রোগী অব্যাহতি পায়।

চিকিৎসা পদ্ধতি ঃ

সহজ কথায় বলিতে গেলে এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় না। তবে নিয়মিত কায়িক পরিশ্রম এবং ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম মারফৎ এই রোগকে নিজের আয়ত্তে আনা যায়, খাদ্য সংযম, অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম না করা, দুশ্চিন্তা ও দুর্ভাবনা হইতে নিজেকে দূরে রাখা যৌন জীবন শৃংখলার সহিত পালন করা, অতিরিক্ত মিষ্টি বা চিনি সংযুক্ত দ্রব্য বেশী না খাওয়া, চা, কফি ও মদ্যপান হইতে বিরত থাকা এই রোগ নিরাময়ের ব্যবহারিক চিকিৎসা। নিম্নে বর্ণিত যোগাসনের নির্দেশ যথারীতি পালন করিলে এই রোগ হইতে মুক্ত হওয়া যায়।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়ম্—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
২। সুপ্ত বজ্রাসন—১বার, ১ মিনিট।
৩। উপবিষ্ট উড্ডয়ন—১০ বার।
৪। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৫। সহজ অগ্নিসার—১৫ বার।
৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ —রোলিং, ৩০ বার।

চার্ট—১

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১; ৮ঃ
২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১ বার ১½ মিনিট করিয়া।
৩। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। পবনমুক্ত আসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।
৫। অর্ধ কূর্মাসন—১ বার ১ মিনিট।
৬। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। সহজ শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।

চার্ট—৩

১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। ঊর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া,

৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। বিভক্তি উত্থিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ৯০, ৬০, ৪৫ ও ৩০ যথাক্রমে ১৫ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড ও ১৫ সেকেণ্ড ধরিয়া করিতে হইবে। শবাসনে বিশ্রামান্তে—উধর্বাভিমুখী ৩০, ৪৫, ৬০ ও ৯০ যথাক্রমে ১৫ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড ও ১৫ সেকেণ্ড ধরিয়া করিতে হইবে।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

বিশেষ প্রক্রিয়া ঃ ১ নম্বর চার্ট, ২ নম্বর চার্ট এবং ৩ নম্বর চার্ট করার পরে প্রতি ক্ষেত্রেই ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করিতে হইবে। যেমন সিট আপস্, হাইবার ডিপস্, মিন বার ডিপস্, চিনিং বার প্যাডলিং ও মুন বেঞ্চ পুল ওভার ও ফ্লাই এই সব পদ্ধতি অনুশীলন করিতে হইবে। রোগ নিজের আয়ত্তে থাকিবে এবং মাঝে মাঝে ডাক্তারী পরিক্ষায় ডায়েবেটিস (Diabetes) রোগের অবস্থা দেখিয়া লইতে হইবে। এই যোগাযোগ প্রক্রিয়া যা উপরে বর্ণিত হইল, সপ্তাহে ৪ দিন পর্য্যায়ক্রমে আজীবন করিতে হইবে।

স্থূলতা

শরীরে অত্যধিক মেদ অর্থাৎ চর্বি হইলে তাহাকে স্থূলতা রোগ বা মেদ রোগ বলা হয়। অত্যধিক চর্বি হওয়াও যেমন রোগ, আবার চর্বি একদম না থাকাও রোগ। শরীরের পক্ষে চর্বি অত্যাবশ্যক। চর্বি শরীরের উত্তাপ রক্ষা করে এবং শরীরের খাদ্য হিসেবে ব্যবহৃত হয়। শরীরে আবশ্যক চর্বি না থাকিলে দেহ সহজেই রোগাক্রান্ত হয়। দেহের কিছু কিছু অংশে যেমন, নিতম্ব, পদতল, পৃষ্ঠপ্রদেশ এবং বক্ষপিঞ্জরে উপরিভাগে চর্বি না থাকিলে চলাফেরা, চেয়ারে উপবেশন করা, উপুড় হইয়া শোওয়া কষ্টসাধ্য। তেমনি মাংসপেশী ও অস্থির সন্ধিস্থানে চর্বি না থাকিলে দেহযন্ত্রের সন্ধিস্থান কার্যক্ষমতা হারাইয়া ফেলে। উপবাসের সময় সঞ্চিত চর্বি দগ্ধ হয় এবং জঠরাগ্নির ক্ষুধা পরিতৃপ্ত রাখে। সুতরাং কি পুরুষ কি নারী সকলেরই স্বাভাবিক চর্বি থাকা দরকার। কিন্তু অতিরিক্ত চর্বি রোগের কারণ হইয়া দাঁড়ায়। চর্বিহীন নারীদেহ উদরে সন্তান ধারণের অন্তরায় হয়। চর্বিহীন পুরুষদেহ কঠিন কর্মে সহসাই পরিশ্রান্ত হইয়া পড়ে। অতিরিক্ত মেদবহুল দেহ শ্লথ গতিসম্পন্ন হয়, দিবানিদ্রায় অভ্যস্থ হয়, রক্ত চলাচলের ব্যাঘাত সৃষ্টি করে, এই রূপে স্বাভাবিক অবস্থা

ছাড়াইয়া গেলে ধমণী পীড়া, শিরঃপীড়া, স্নায়ুপীড়া, শ্বাস কষ্টের পীড়া, রক্ত চাপ বৃদ্ধি পীড়া ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হয়। ইহা (Pituitary গ্রন্থি) অর্থাৎ শিব গ্রন্থি (thyroyed গ্রন্থি) অর্থাৎ ইন্দ্র গ্রন্থি এবং পাকস্থলী, প্লীহা, যকৃৎ, অগ্নিগ্রন্থি ইত্যাদিকে প্রভাবিত করে। মেদ-রোগ আক্রান্ত রোগীকে এই সমস্ত বিষয় চিন্তা করিয়া সামর্থ্য অনুযায়ী কায়িক পরিশ্রমের দিকে অগ্রসর হইতে হইবে।

চিকিৎসা পদ্ধতি

প্রথমে দৈনন্দিন খাদ্যের প্রতি নজর রাখিতে হইবে। রসনা তৃপ্তির জন্য খাদ্য এ মনোভাব ত্যাগ করিতে হইবে। ডাক্তারী শাস্ত্রে এর চিকিৎসা আছে। কিন্তু তা সাময়িক। স্থূলতায় আক্রান্ত রোগীকে মনে রাখিতে হইবে প্রতি কিলো অতিরিক্ত চর্বি অতি দ্রুত হারে তার আয়ু হরণ করিতেছে। সুতরাং তাহাকে ব্যবহারিক যোগাসনের দিকে যাইতে হইবে। সাধারণ স্থূলতাপ্রাপ্ত ব্যক্তি এবং অসাধারণ স্থূলতাপ্রাপ্ত ব্যক্তির যোগাসন করিবার পূর্বে ডাক্তারী পরীক্ষার দ্বারা presure , Blood ইত্যাদি পরীক্ষা করিয়া লইতে হইবে। নিম্নে যোগাসনের চার্ট দেওয়া হইল।

ধরা হইতেছে রোগীর presure অতিরিক্ত, Blood sugar কিঞ্চিৎ ধরা পড়িয়াছে এবং দেহ স্থূলতা প্রাপ্ত।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। উত্থিত পদাসন (বিভক্তি)—নিম্নাভিমুখী ৪টি স্তর।

৯০ , ৬০ , ৪৫ , ৩০ যথাক্রমে
১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ১৫ সেকেন্ড
ঊর্ধ্বাভিমুখী ৪টি স্তর—
৩০°, ৪৫°, ৬০ , ৯০ যথাক্রমে
১৫ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ৩০ সেকেন্ড, ১৫ সেকেন্ড
ধরিয়া করিতে হইবে।

৩। —ঐ— Alternate Leg raises—৪০ বার

৪। পবন মুক্ত আসন—২ বার ১½ মিনিট করিয়া।

৫। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট

৬। উষ্ট্রাসন —১বার, ১ মিনিট।

৭। ভুজঙ্গাসন —২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। নৌকাসন —২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ রোলিং—৪০ বার।

চার্ট—২

১ নং চার্ট ৩ মাস ধরিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিতে হইবে। উপকার বোধ না করিলে বা ওজন ২ হইতে ৪ কে, জি, না কমিলে আরও ১ মাস ১ নং চার্ট করিবে। তারপর নিম্নে বর্ণিত ২ নং চার্ট করিবে।

১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
৩। বিপরীতকরণী যোগমুদ্রা—৪ বার, ১৫ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩ নং, ৪ নং—১০ বার করিয়া।
৫। অর্ধ কূর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। শলভাসন—(৩ প্রকার)—২ বার ১½ মিনিট করিয়া।
৭। হলাসন—হিপ রোলিং—৪০ বার।

এরপর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করিতে হইবে। রোগীর সামর্থ্য অনুযায়ী ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম ধাপে ধাপে ১০ মিনিট হইতে ২০ মিনিটে বাড়াইতে হইবে। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম :—

১। সিট আপস—২০ বার
২। মুন বেণ্ড—পুলওভার-ওজন সহ—২০ বার।
৩। মুন বেণ্ড—ফ্লাইওভার-ওজন সহ—২০ বার।
৪। স্নুইং স্কোয়াট—৩০ বার।
৫। স্কিপিং—সামনে ১০০ বার, পিছনে ৫০ বার।

অম্লরোগ

অজীর্ণ রোগে ভুগিতে ভুগিতে রোগী অম্ল রোগে আক্রান্ত হয়। অম্লরোগ অম্বল রোগের নামান্তর। ভোজ্যদ্রব্য পরিপাক না হইলে, অনিয়মিত খাদ্য গ্রহণ করিলে, অতিরিক্ত খাদ্য বা স্বল্প আহার করিলে দেহাভ্যন্তরে অম্লরোগ সৃষ্ট হইতে দেখা যায়। এই রোগে ঘনঘন উদ্গার, মুখে তিক্ত থুথু, বুক জ্বালা, অরুচি, ক্লান্তি প্রভৃতি লক্ষণ প্রকাশ পায়। আমাদের মলভাণ্ডে যে সমস্ত যন্ত্রপাতি আছে যেমন পাকস্থলী, ঊর্ধ্বঅন্ত্র (Duodenum), সূর্যগ্রন্থি (Pancreas) এই রোগের আক্রান্তে সকলেই দুর্বল হইয়া পড়ে। অথবা ইহারা দুর্বল হইয়া পড়ে বলিয়াই এই রোগের সৃষ্টি হয়। Gastric glands কতিপয় গ্রন্থি সমন্বয়, পাচক রস সৃষ্টির প্রধান যন্ত্র। সেই পাচক রস পাকস্থলীতে আসিয়া খাদ্য পরিপাকে অক্ষম হইলে অম্লরোগের সৃষ্টি হয়। আমাদের দেহে হজমক্রিয়ার জন্য যকৃৎ গ্রন্থের যে পিত্তরস সৃষ্ট হয় রোগীর এই অবস্থায় তাহাও খাদ্য জীর্ণ করিতে পারে না। সুতরাং এক কথায় অম্লরস এই সমস্ত গ্রন্থির অক্ষমতার দরুনই সৃষ্টি হয়। এইভাবে পাকস্থলীতে অজীর্ণ খাদ্যাদি

বেশীক্ষণ থাকিতে পারে না। উহা বৃহৎ অন্ত্রের দিকে ধাবিত হয়। পিত্তরসাদি সহ খাদ্য পচিয়া কোন কোন ক্ষেত্রে অন্ত্রে থাকিয়া যায় এবং দেহস্থ বায়ু ও রক্ত বিষাক্ত করিয়া তোলে। এই অম্ল বিষ ঊর্ধমুখী হইয়া বুকে জ্বালা সৃষ্টি করে, গলদেশে আসিলে গলা জ্বালা জ্বালা করে, মুখে থুথু ওঠে, শরীর অসুস্থ হইয়া পড়ে। আবার রক্তের সহিত মিশিয়া এই অম্লবিষ রক্তের ক্ষারধর্মকে নষ্ট করিয়া দেয়। সুতরাং অম্লরস দাহিকাশক্তি সম্পন্ন অতি শক্তিশালী Acid, যকৃতের পিত্তরস যেমন আমাদের প্রয়োজন তেমনি অম্লরস মিশ্রিত পিত্তরস আমাদের শরীরের পক্ষে বিষ। এই পিত্তরস কালক্রমে অম্লশূলে পরিণত হয়। ইহা একটি ভয়ঙ্কর অসুখ। দেহ রক্তের বিশুদ্ধতা হারাইয়া ফেলে। রোগী ভয়ানক যন্ত্রণা ও বেদনায় নিজে এবং বাড়ির সকলকেই চিন্তান্বিত করিয়া তোলে।

চিকিৎসা পদ্ধতি

প্রথম অবস্থায় অম্লরোগ ধরা পড়ে না। ধরা পড়িলেও খেয়াল করা হয় না। অনেক ক্ষেত্রে অবহেলাই এই রোগ বৃদ্ধির কারণ। ডাক্তারী শাস্ত্র এই রোগের চিকিৎসা আছে। ঠিক সময় ডাক্তারের শরনাপন্ন হইলে রোগের উপশম হয়। কিন্তু মলভাণ্ডের উপরি উল্লিখিত যন্ত্রপাতি একবার দুর্বল হইয়া গেলে ঔষধেও এ রোগ ভাল হয় না। তখন যোগাসন ও প্রাণায়াম-মাধ্যমে এই রোগ উপশম করিতে হয়। রোগীকে ধৈর্য সহকারে ২ থেকে ৩ বৎসর পর্যন্ত যোগাসন করিতে হইবে। খাদ্য-খাদ্যাদি সম্বন্ধে সচেতন হইতে হইবে। আহারে ও বিহারে সংযম পালন করিতে হইবে।

চার্ট—১

১ মাস হইতে ২ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন সকালে সহজ বস্তিক্রিয়ায় বস্তিপ্রদেশে অতিরিক্ত জলপান করিয়া চাপের সৃষ্টি করিতে হইবে। দুই গ্লাস ঈষৎ উষ্ণ জলপান অল্প লেবুর রস সহ লবণ দিয়া মলত্যাগের পূর্বে পান করিতে হইবে। এরপর ১ গ্লাস বা ২ গ্লাস ঠাণ্ডা জল পান করিবে। পরে নিম্নের আসন তিনটি করিবে।

১। পবনমুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।
২। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

চার্ট—২

সকালে অথবা সন্ধ্যায় নিম্নলিখিত ২ নং চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩মাস ধরিয়া করিবে।

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সঙ্গে সঙ্গে
৩। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৪। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট, সঙ্গে সঙ্গে সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেণ্ড, সঙ্গে সঙ্গে তির্যক সর্বাঙ্গাসন—১ বার ৩০ সেঃ সঙ্গে সঙ্গে সেতু-বন্ধানাসন—১ বার ৩০ সেকেণ্ড।

৫। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৬। অর্ধ কূর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

ঐ রোলিং—৩০ বার

চার্ট—৩

১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার, (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। ত্রিকোণাসন—(Double set) ৪ বার ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। তোলাঙ্গুলাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। কুক্কুটাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। সহজ শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।

ইহার পর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করিতে হইবে। ৩ নং চার্ট করিবার পরে নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি করিবে ঃ—

১। রিভার্স সিট আপস্—২০ বার।

২। এ্যবডোমিনাল স্পাব—২০ বার।

৩। চিনিং বার—প্যাডলিং—ক্ষমতা অনুযায়ী যতবার।

৪। সহজ বৈঠক— ৪০ বার।

হাঁপানি বা শ্বাসরোগ

সূক্ষ্ম শ্বাসনালী শ্লেষ্মা দ্বারা আক্রান্ত হইলে নিশ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি রুদ্ধ হয়। শ্বাস ফেলিতে বা লইতে কষ্ট হয়, বুকে হাঁপ ধরিয়া যায়। এই হাঁপ ধরাকেই হাঁপানি বলা হয়। হাঁপানী রোগাক্রান্ত মানুষ সহজে মৃত্যুমুখে পতিত হয় না। কিন্তু ইহা একটি কষ্টদায়ক ব্যাধি। দিনের যে কোন সময় প্রচণ্ড গরমে বা প্রচণ্ড ঠাণ্ডায় বা রোগীর নিদ্রাভঙ্গের সময় এই রোগের আক্রমণ প্রবলতর হয়। বায়ু গ্রহণ কালে ফুসফুস সক্রিয় হইয়া ওঠে। এই ফুসফুসের সহিত যে স্নায়ুজাল জড়িত আছে তাহা দুর্বল থাকিলে ফুসফুসও দুর্বল হইয়া পড়ে। ফুসফুস একটি সম্প্রসারিত ও সংকুচিত শক্তিসম্পন্ন যন্ত্র। তখন ইহা স্বাভাবিক ভাবে কাজ করিতে পারে না। এই ফুসফুস অজস্র cells বা কোষ দ্বারা গঠিত। আমাদের ২টি ফুসফুস থাকে। পরস্পর এই কোষ সাজাইলে (in a line) একেকটি ফুসফুসের কোষ দৈর্ঘ প্রায় ১টা ফুটবল মাঠের সমান লম্বা হইবে। এই অগণিত কোষ বায়ুর দ্বারা আকুঞ্চন ও

বিকুঞ্চন হয় যখন আমরা শ্বাস প্রশ্বাস প্রক্রিয়া চালু রাখি। সুতরাং ফুসফুস একটি প্রয়োজনীয় গ্রন্থি, এবং যোগশাস্ত্রে ইহাকে বায়ুগ্রন্থি বলা হয়। বায়ু গ্রন্থির দুর্বলতা অগ্নিগ্রন্থির (pancreas) দুর্বলতার জন্যেই মূলত সৃষ্ট হইয়া থাকে। আমরা যখন বায়ু সেবন করি তখন ফুসফুসের শ্বাসনালীর দূরতম অবস্থায় যে কোষগুলি অবস্থিত আছে,. সাধারণ অবস্থায় সেই কোষে বিশুদ্ধ বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না। অধিককাল এই অবস্থায় থাকিলে সেই কোষগুলি অকেজো হইয়া যায়। সুতরাং ফুসফুসের সমুদয় কোষের দ্বারা যে পরিমাণ রক্ত শোধন করা দরকার তাহা আর হইতে পারে না। এই ক্ষীণ নিশ্বাসে দেহাভ্যন্তরে পরিমিত অম্লজান বায়ু প্রবিষ্ঠ না হওয়ার দরুন যে শ্লেষ্মার সৃষ্টি হয় তাহাতেই হাঁপানী রোগের সৃষ্টি হয়। ডাক্তারী চিকিৎসা শাস্ত্রে এই রোগ সাময়িক উপশম হইলেও চিরতরে সারে না। সুতরাং আমাদের যোগশাস্ত্রের আশ্রয় লইতে হয়।

যোগশাস্ত্র প্রাণায়াম পদ্ধতি যাহাকে বায়ুসার ধৌতিও বলা হয় সহজ অগ্নিসার ধৌতি বা সহজ বারিসার ধৌতির মাধ্যমেও এই রোগ প্রশমিত করা যায়। কিন্তু তাহার প্রাক্কালে নিয়মিত যোগপ্রক্রিয়া অনুশীলন করিতে হইবে। নিম্নে তাহাই বর্ণিত হইল। আসন করিবার পূর্বে রোগীকে কতকগুলি অবশ্য করণীয় বিধি মানিতে হইবে। যাহাকে পথ্যানি বা অপথ্যানি বিধি বলা হয়।

পথ্যানি ঃ (যাহা পালন করিতে হইবে)

দিবানিদ্রা, পুরাতন বাহ্য করান, পুরান চালের পোড়ের ভাত। মাঝে মাঝে সকালে কুলত্থ কলাইয়ের জল পান, রোজ ৭ / ৮ টি কিসমিস এবং মাঝে মাঝে শুকনো ফল ভক্ষণ। যবের ছাতু বা গমজাত দ্রব্য খাইবে। টানের প্রকোপ থাকিলে জলপাইয়ের তেল গরম ভাতে—দুপুর ১ চামচ খাইবে। গরম ছাগ দুগ্ধ অবশ্য পেয়, গাওয়াঘৃত ও মধু মাঝে মাঝে খাইবে, ক্ষুদ্র নোটে শাক, কচি মূলোর শাক, পটল, বেগুন ও রসুন অবশ্যই গ্রহণ করিবে। পরে মধু সহযোগে চ্যবনপ্রাশ গরম দুগ্ধ মাসে অন্তত ৭ দিন খাইবে। আমলকি সেদ্ধ বা আমলকি দ্বারা প্রস্তুত কোন দ্রব্য শ্বাসরোগের পক্ষে ভাল।

অপথ্যানি ঃ (যাহা গ্রহণ করিবে না)

মূত্রবেগ, উদ্গার বেগ, বমন বেগ, তৃষ্ণা বেগ ও কাশবেগ কখনও জোর করিয়া ধারণ করিবে না। অত্যধিক পরিশ্রম, পথ পর্যটন, অত্যধিক ভারী দ্রব্য বহন, ধূলি ও রৌদ্র সেবন করিবে না। তৈল ভৃষ্ট দ্রব্য হাঁস অথবা মুরগী ডিম, শিম, মাসকলাই, আহার বিহারাদির পর শীতল জল গ্রহণ করিবে না। পূর্ব বায়ু সেবন ও উপবাস করিবে না। মোষের দুগ্ধ বা মোষী ঘৃত, পাকা মাছের ছাল, পাকা তৈলাক্ত মাছ, ওল, ওলকপি, টফি, আইসক্রীম অপথ্য জ্ঞানে বর্জন করিবে।

চার্ট—১

সকালে আতপ স্নান। বিকালে অথবা দিনের যে কোন সময় যোগাসন। এই আতপ স্নান প্রখর রৌদ্রে জল পাত্রে রাখিয়া অথবা ঈষৎ গরম করিয়া করা যায়। কারণ হাঁপানি রোগীর তোলা ঠাণ্ডা জলে স্নান করিতে নাই। অবগাহন স্নান করিলে কোন অসুবিধার সৃষ্টি হয় না। অবগাহন স্নান কালে রোগী কিছুক্ষণ সাঁতার কাটিবে।

যোগাসন

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। সুপ্ত বজ্রাসন— ১ বার, ১ মিনিট।
৩। উত্থিত পদাসন—উর্ধ্বাভিমুখী ও নিম্নাভিমুখী—উভয় প্রক্রিয়াই ১½ মিনিট।
৪। চক্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। কপাল ভাতি—১৫ হইতে ২০ বার।
৭। উষ্ট্রাসন—১ বার ১ মিনিট।
৮। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস করিবে। ফল বুঝিলে আরও ১ মাস করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১½ মিনিট করিয়া ১ বার।
৩। বন্ধ হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেণ্ড, সঙ্গে সঙ্গে তির্যক সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেণ্ড, সঙ্গে সঙ্গে সেতু বন্ধনাসন—১ বার, ৩০ সেকেণ্ড। শবাসন—২ মিনিট। ৫ নম্বর প্রক্রিয়া আরম্ভ করিবে।
৫। ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম—১০ হইতে ১৫ বার।
৬। অর্ধকুর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। নৌকাসন— ২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ রোলিং—৪০ বার। সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিবে।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

চার্ট—৩

১। অর্ধ কুর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার, (৪ঃ ১ ; ৮ঃ ১)
২। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। সহজ অগ্নিসার—১৫ হইতে ২০ বার।
৫। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পদ্মাসন—১ বার ১ মিনিট।
৬। ময়ূরাসন— ২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

যদি চোখে Power (Minus)—৮-এর উপর হয় তাহা হইলে শীর্ষাসন করিবার পূর্বে কিছুদিন শীর্ষাসন অভ্যাস করাইয়া প্রতিক্রিয়া পরীক্ষা করিয়া লইবে, যদি কোন অসুবিধার সৃষ্টি না করে তবে ১½ মিনিট করিয়া শীর্ষাসন অভ্যাস করিবে।

উপরিউক্ত ৩ নম্বর চার্ট ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ নম্বর চার্ট যত্ন সহকারে সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৫ মাস করিবে। তাহার পর যথাক্রমে ১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর চার্ট ১ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া করিবে। আবার ৪ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিবে। ৪ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ১ মাস করিবার পর যথাক্রমে ১ নং, ২ নং, ৩ নং ও ৪ নং চার্ট ১ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া নিয়মিত করিয়া যাইবে। তাহা হইলে হাঁপানি রোগের পুনরায় তীব্র আক্রমণ হইতে রেহাই পাইবে।

চার্ট—৪

১। বজ্রাসন বিভক্তি প্রাণায়াম।

শ্বাসগ্রহণ সেকেণ্ড	বিরতি সেকেণ্ড	শ্বাসত্যাগ সেকেণ্ড	বিরতি সেকেণ্ড
৪	১	৪	১
৫	১	৫	১
৬	১	৬	১
৭	১	৭	১
৬	১	৬	১
৫	১	৫	১
৪	১	৪	১
		=মোট ৮৮ সেকেণ্ড	

এই প্রাণায়াম প্রক্রিয়া ৩ বার করিবে।

২। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
৩। জানুলগ্ন শিরাসন—২ পায়ে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। একপাদ চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৫। গর্ভাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। বৃশ্চিকাসন—১ বার, ১ মিনিট। (সম্ভব হইলে)
৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস্—২০ বার।
২। হাই বার ডিপস্—২০ বার।
৩। মিনি বার ডিপস্—২০ বার।
৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

বৃহদন্ত্র প্রদাহ (Colitis)

বৃহৎ অন্ত্রের ইংরাজী নাম colon, এই বৃহদন্ত্রে আমাদের দেহের মল সঞ্চিত হয়। সেইসাথে অন্যান্য আবর্জনাও সঞ্চিত হয়। বৃহদন্ত্রের কর্তব্য এই আবর্জনা ও মলকে দেহ হইতে নিষ্কাষণ করা। কোলন যখন সেই দায়িত্ব পালন করিতে পারে না তখন মল সঞ্চিত হইয়া বিষাক্ত হইয়া ওঠে। বৃহদন্ত্রে ক্ষত সৃষ্টি হইলেই তাহাকে colitis বলা হয়। দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা এ রোগ সৃষ্টির অন্যতম কারণ। তখন অন্ত্রের গাত্র স্ফীত হয়, বেদনা ও প্রদাহ সৃষ্টি করে। রোগী কোমরে ও পিঠে অসহ্য যন্ত্রণায় কাতর হইয়া পড়ে। বহুবিধ colitis রোগের মধ্যে mucus colitis মারাত্মক। Mucus colitis-এ আক্রান্ত হইলে মল পাতলা হইয়া যায়। আমাদের চিকিৎসাশাস্ত্রে ইহাকে উদরাময় বা অতিসাররোগ বলে। এই তরল মল যতক্ষণ বৃহদন্ত্রে সঞ্চিত থাকে, ততক্ষণ রোগী প্রবল যন্ত্রণায় আক্রান্ত হয়, দেহ ও মনে কোন শান্তি থাকে না, কাজকর্মে উৎসাহ পায় না। ঔষধের দ্বারা এই মল মুক্ত করিলে রোগী স্বস্তিবোধ করে কিন্তু তাহা সাময়িক। Mucus colitis শুধু ঔষধে আরোগ্য লাভ করা যায় না। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম, নিয়মিত যোগাসন এবং ঠিক ঠিক পথ্যের নিয়মানুযায়ী ভক্ষণ এই সব বিধি পালন করিলে মানুষ রোগমুক্ত হইতে পারে। বিষাক্ত মল বিষাক্ত mucus অন্ত্রে বহুদিন স্থায়ী হইলে ব্যাসিলারী ডিসেন্ট্রীতে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। তখন রোগীর অবস্থা আরও মারাত্মক হয়। পূর্বে ব্যাসিলারী ডিসেন্ট্রীতে আক্রান্ত হইলে প্রাণহানি পর্যন্ত ঘটিত। এখন সুচিকিৎসা ও যোগশাস্ত্র আরোপিত হওয়ায় রোগী নির্দোষ ভাবে আরোগ্য লাভ করিতে পারে। সুতরাং রোগাক্রান্ত ব্যক্তির নিম্নবর্ণিত যোগাসন করা অবশ্য কর্তব্য। শরীরে জ্বর জ্বর ভাব

থাকিলে যোগাসন করিবে না। ঔষধের দ্বারা জ্বর উপশম করিয়া তবেই যোগাসন করিবে।

চার্ট—১

১। প্রতিদিন সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া করিবে।
২। অব্যবহিত পরে বা দিনের যে কোন সময় যোগাসন করিবে।
৩। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
৪। উত্থিত হস্ত যোগমুদ্রা—১ বার ১ মিনিট।
৫। সহজ অগ্নিসার—১৫ হইতে ২০ বার।
৬। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া।
৭। সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে তির্যক সর্বাঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে সেতুবন্ধনাসন—২বার ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। সক্ষম হইলে ময়ূরাসন—১৫ সেকেণ্ড করিয়া ৪ বার।
৯। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

চার্ট—২

১। অর্ধসুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১ বার ১½ মিনিট।
৩। পদ্ম হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। উপবিষ্ট উড্ডয়ন—১০ হইতে ১৫ বার।
৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তাসান—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

চার্ট—৩

উপরিউক্ত চার্ট দুইটি পরপর ৩ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া অভ্যাস করিবে। আশা করা যায় ইহাতে রোগ নিরাময় হইবে। রোগ নিরাময় হউক বা নাই হউক রোগী ৭ম মাসে সম্পূর্ণ বিশ্রাম দিবে। ৮ম মাস হইতে ৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস করিবে। রোগ নিরাময় হইবে। তাহার পর ১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর চার্ট যথাক্রমে একমাস করিয়া করিবে।

১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। মণ্ডূকাসন যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৩। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। চক্রাসন বা অর্ধ চক্রাসন—২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
৭। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ২ মিনিট।

Colitis রোগ হইলে রোগী খাদ্যের প্রতি বিশেষ নজর দিবে নতুবা শুধু যোগাসনে সাড়িবে না। গুরুপাক খাদ্য, ভোজ্যদ্রব্য, কফি, ধূমপান, মদ্যপান সম্পূর্ণরূপে বর্জন করিবে। জলীয় খাদ্যের দিকে সবিশেষ নজর দিবে। জলীয় খাদ্য বলিতে ঘোলের শরবৎ, লস্যি, মিছরীর সরবৎ, ডাবের জল, গ্লুকোজ ওয়াটার, মোসাম্বির শরবৎ, দুধ-সাবু, আখের রস, ফলের রস, দুধ তাহার সহিত কোন Cerial খাদ্য মিশ্রিত করিয়া পান ইত্যাদি বোঝায়।

হরলিক্‌সের সহিত দুধ বা কোন Cerial খাদ্য মিশ্রণ করিয়াও খাওয়া যাইতে পারে। বেলপানা সপ্তাহে ১ দিন বা ২ দিন দুধের সহিত মিশ্রিত করিয়া খাইলেও উপকার হয়। কোষ্ঠকাঠিন্য ও আমাশয় হইতে যখন এই রোগের উৎপত্তি তখন আমাশয়ে যোগ-পদ্ধতিও অবশ্য করণীয়।

অন্ত্রবৃদ্ধি রোগ

হার্ণিয়া সাধারণতঃ দুই প্রকারের। Reducible Hernia ও strangled Hernia. তলপেটের নাড়ীগুলিকে নিজ নিজ স্থানে সুরক্ষিত অবস্থায় রাখিবার নিমিত্ত আমাদের দেহাভ্যন্তরে পাতলা পর্দার মতন থাকে যাহাকে ইংরাজীতে বলা হয় Abdominal wall. ইহার অবস্থান পুরুষের অণ্ডকোষের দুই ধারে এবং নারীর জরায়ুর দুই পাশে। যখন দেহ দূষিত ও বায়ুর প্রকোপ অন্ত্রে বৃদ্ধি পায় তখন অন্ত্রস্থ স্ব স্ব নাড়ীর অবস্থান বায়ুর প্রকোপে বিচ্যুতি ঘটায়। অন্ত্রাংশের নাড়ীর কিছু কিছু অংশ নিম্নাভিমুখী হয় ও বহির্গমন ঘটায়। এই রোগকে অন্ত্রবৃদ্ধি বা Hernia রোগ বলা হয়। তলপেটের আবরণীতে যে ছিদ্র আছে সেই ছিদ্রপথে পুরুষের অণ্ডোকষদ্বয় পরিচালক ধমনী বা স্নায়ুরজ্জু এবং মেয়েদের জরায়ুতেও ঐরূপ ধমনী বা স্নায়ুরজ্জু নামিয়া আসিয়াছে। ঐসব ছিদ্রপথে নাড়ী যদি নামিয়া আসে এবং অবস্থাবিচ্যুতি ঘটায় তবে কি নারী বা কি পুরুষ Hernia রোগে আক্রান্ত হয়। Hernia রোগের বিস্তারিত বর্ণনা এবং প্রকৃতিগত বহুপ্রকার Hernia ডাক্তারী শাস্ত্রে আছে। সাধারণ ভাবে যে Hernia তলপেটের অণ্ডকোষদ্বয়ের দুই পাশে নামিয়া আসে তাহাকে সহজেই হস্তদ্বারা ভিতরে ঢুকাইয়া দিতে পারা যায়। কোন কোন ক্ষেত্রে বস্তিপ্রদেশে যোগ-ব্যায়াম মাধ্যম আকর্ষণ করিলেও উহাদের উর্ধ্বে তোলা যায়। আধুনিক কালে এই

Hernia যাকে Reducible Hernia বলে ইহাকে Hernia truss দ্বারা স্বস্থানে অবস্থান করিয়া রাখিতে দেখা যায়। কিন্তু কোন কোন ক্ষেত্রে এই বহিরাগত হার্ণিয়া বা নাড়ী চামড়ার ঠিক নীচে শক্ত হইয়া ফুলিয়া থাকে। তখন তাহাকে হাত দ্বারা ভিতরে ঢোকানো যায় না। এই হার্ণিয়া যাহাকে Irreducible Hernia বলা হয়। যখন কোন কোন সময় সে প্রবল আকার ধারণ করিয়া ফুলিয়া ওঠে ও গুহ্য দ্বারের নাড়ীর সহিত পাক খাইয়া জড়াইয়া ধরে। ইহাকেই strangled Hernia বলা হয়। তখন রোগীর অবস্থা মারাত্মক হইয়া ওঠে এবং মৃত্যুমুখে পতিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

হার্ণিয়া রোগের বহুবিধ কারণ আছে। শিশু বয়সে জঠরাগ্নি দুর্বল হইলে অতি সহজেই যকৃৎ অসুস্থ হইয়া পড়ে। আমরা স্নেহ ও আদরবশতঃ শিশুদের ভাল খাদ্য খাইতে দিয়া থাকি। ইহার ফলে অন্ত্রের বা তলপেটের বায়ু দূষিত হয়, কোষ্ঠ বদ্ধতা রোগের সৃষ্টি করে। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ সৃষ্ট হইলে শিশু পায়খানার সময় অকারণে চাপ দেয়। তখন কুপিত বায়ুর প্রভাবে এবং অহেতুক চাপ সৃষ্টির প্রভাবে ও পূর্ব উল্লিখিত ছিদ্রপথ দ্বারা নাড়ী বহির্গমন প্রাপ্ত হয়। শিশুরা সাধারণত চঞ্চল, এই অবস্থায় বেশী দৌড়ঝাঁপ করে, তাহাতেও অন্ত্রের ক্ষতিসাধন হয় ও হার্ণিয়া রোগের সৃষ্টি হয়। বেশী বয়সেও যখন তলপেট ভারী হইয়া যায় তখন সাধারণ অবস্থাতেও হার্ণিয়া রোগ দেখা যায়। অস্ত্রপ্রচার দ্বারা হার্নিয়া রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হয় তবে ইহাতে ঝুঁকি থাকে। যোগ ব্যায়ামও এই রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় করিতে পারে। Hernia truss এবং অস্ত্রপ্রচার এই দুয়ের মাধ্যমে হার্ণিয়া রোগী বাঁচিয়া থাকে। Reducible Hernia অতটা মারাত্মক না হইলেও এবং বহুলোক সারাজীবন ধরিয়া বহন করিয়া চলিলেও Strangled Hernia হইতে মানুষের মুক্তি নাই। Strangled Hernia একবার পাকিয়া গেলে যোগশাস্ত্র সেখানে বিফল। অস্ত্রপ্রচার ছাড়া রোগীর আর বাঁচিবার কোন উপায় থাকে না।

চিকিৎসা পদ্ধতি :

এই রোগে আক্রান্ত হইলে রোগীকে বেশী ভারবহণ, দৌড় ঝাঁপ, অনেক পথ পর্যটন পরিত্যাগ করিতে হইবে। যে সমস্ত খাদ্য কোষ্ঠ কাঠিন্যের প্রভাব ঘটায় সেইসব খাদ্য বর্জন করিতে হইবে এবং নিম্নলিখিত যোগাসন ও যোগব্যায়াম পর্যায়ক্রমে করিতে হইবে।

চার্ট—১

১। ভোরে প্রতিদিন সহজ বস্তিক্রিয়া। বস্তিক্রিয়ার অঙ্গ হিসাবে সর্বাঙ্গাসন বা বিপরীত করণী মুদ্রা, যোগমুদ্রা ও পবন মুক্তাসন ½ মিনিট করিয়া প্রতিটি ২ বার করিয়া করিবে।

২। সন্ধ্যায় বা রাত্রে—বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
৩। মূলবন্ধ মুদ্রা ও অশ্বিনী মুদ্রা পর্যায়ক্রমে ১০—২০ বার
৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩নং, ৪ নং—১০ বার করিয়া।
৫। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৬। সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেণ্ড করিয়া।
৮। পবনমুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম্—১৫ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। সাথে সাথে তির্যক সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেণ্ড। সাথে সাথে সেতু-বন্ধনাসন ১ বার ৩০ সেকেণ্ড।
৫। মৎসাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। শূন্য পদ্মাসন বা বকাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।

এই উভয় চার্ট সপ্তাহে ৪দিন করিয়া, ৩মাস হইতে ৪ মাস পর্যন্ত করিবে। রোগের প্রকোপ হ্রাস পাইতে থাকিলে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অবশ্য করণীয়। নিম্নে ব্যায়ামবিধি দেওয়া হইল।

১। সিট আপস্—২০ বার।
২। মুন বেণ্ড পুলওভার ও ফ্লাই—২০ বার করিয়া (প্রতিটি)।
৩। চিনিংবার—stay এবং twist—সামর্থ্য অনুযায়ী যতবার সম্ভব।

উপাঙ্গ (Appendicitis)

বৃহৎ অন্ত্র ও ক্ষুদ্র অন্ত্র ইহাদের সংযোগস্থলে একটি সরুমুখ ঠোঁটের ন্যায় যে মাংসপিণ্ড অবস্থিত তাহাকে উপাঙ্গ বা Appendicitis বলা হয়। সাধারণ অবস্থায় ইহা লম্বায় তিন চার ইঞ্চি ও প্রস্থে ১ ইঞ্চি পরিমাণ হইতে দেখা যায়। অনেক সময় এই উপাঙ্গটি বৃহদাকারেও দেখা যায়। আমাদের দেহে ইহার যে কি প্রয়োজনীয়তা আছে তাহা দেহবিজ্ঞানীরা এখনও আবিষ্কার করিতে পারেন নাই। যখন মানুষ কাঁচা মাংস খাইত এবং মাংসাদি ছাড়া অন্য কিছু ভক্ষণ করিত না তখন এই গ্ল্যাণ্ডের হয়ত প্রায়াজন ছিল; মাংসাশী প্রাণীর মধ্যে যথা ব্যঘ্র বা ঐ জাতীয় যাহারা কাঁচা মাংসই ভক্ষণ করে তাহাদের উপাঙ্গ গ্রন্থির প্রয়োজন আছে। কিন্তু ইদানীং কালে

মানুষ কাঁচামাংস ভক্ষণ করে না। কাঁচা মাংস হজম করাইতে হইলে মনে হয় উপাঙ্গ গ্রন্থির প্রয়োজন আছে। সেই কারণে উপাঙ্গ গ্রন্থি অকেজো হইয়া পড়িয়াছে।

উপাঙ্গ যখন স্ফীত হয় বা পাকিয়া ওঠে এবং তৎজনিত তলপেটের ডানদিকে প্রবল বেদনার উদ্রেক হয়। সমস্ত পেটেই এই বেদনা ছড়াইয়া পড়ে। কিন্তু যত্ন না লইলে উহা সহসা বড় হইতে হইতে ফাটিয়া যায়। তখন উপাঙ্গ রস সমস্ত দেহের রক্ত দূষিত করে ও রোগী মৃত্যুমুখে পতিত হয়। সাধারণত এই রোগ যৌবন কালের ব্যাধি। শিশু বা বিগত যৌবনেও কদাচিৎ এই রোগ হইতে দেখা যায়। মেয়েদের চেয়ে পুরুষরাই এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়।

দেহবিজ্ঞানীরা এই রোগের উৎপত্তি এবং এই উপাঙ্গ গ্রন্থির প্রয়োজনীয়তা এখনও ঠিক ঠিক বলিতে পারেন নাই। উপাঙ্গ গ্রন্থি অনেকটা যজ্ঞ ডুমুরের আকৃতির ন্যায়। ভারতীয় শাস্ত্রমতে পিত্তদোষ হইতেই এই রোগের উৎপত্তি। যাহারা সাধারণতঃ কায়িক পরিশ্রমে বিমুখ, মুক্ত বায়ু ও ভ্রমণের সুযোগ পায় না, যাহারা অতিরিক্ত আমিষ খাদ্য প্রিয় এবং ঐ হেতু দীর্ঘস্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের সৃষ্টি, অতিবিক্ত শক্ত মল, মলে অজীর্ণ খাদ্যের প্রকোপ—এই সমস্ত কারণ সমূহের যে কোন একটা হইতেই উপাঙ্গ রোগের উৎপত্তি হইতে পারে। কারণ বায়ু প্রকোপিত হইলে বৃহদন্ত্রে মল প্রবেশে বাধা পায় এবং যেহেতু ক্ষুদ্র অন্ত্র ও বৃহদন্ত্রের সংযোগস্থলে উপাঙ্গের অবস্থিতি কোন প্রকারে বৃহদন্ত্রের দূষিত পদার্থ উপাঙ্গে প্রবেশ করিবার জন্য রোগের সৃষ্টি হয়। রোগ একবার সৃষ্টি হইলে এবং আয়ত্তের বাইরে চলিয়া গেলে যোগশাস্ত্রের কিছু করার থাকে না। প্রথম অবস্থায় একটু একটু ব্যথা অনুভব করিলে এবং বমির ভাব উদ্রেক হইলে যোগশাস্ত্র ইহাকে সম্পূর্ণ নিরাময় করিতে পারে।

চিকিৎসা পদ্ধতি

চার্ট—১

প্রাতে সহজ বস্তিক্রিয়া। বস্তিক্রিয়ার অঙ্গ হিসাবে পবনমুক্তাসন, পদহস্তাসন, সর্বাঙ্গাসন ২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া করিবে। মধ্যাহ্নে বা রাত্রে নিম্নলিখিত আসনগুলো করিবে।

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে মহামুদ্রা ১ বার, ১ মিনিট।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। শশঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। সহজ অগ্নিসার ধৌতি—১০ হইতে ১৫ বার।
৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৯। সহজ শীর্ষাসন ও শীর্ষাসন—১ মিনিট করিয়া উভয় প্রক্রিয়া।

মৃগী রোগ

মূর্ছা, মৃগী, হিষ্টিরিয়া ও সন্ন্যাস রোগ প্রায় একই পর্যায়ের অন্তর্গত। এ সব কয়টি রোগই স্নায়বিক দুর্বলতা হইতে উৎপত্তি হয়। মৃগী রোগ মাথার শিরার রোগ। ক্ষুদ্র মস্তিষ্কে রক্ত চলাচল ব্যহত হইলে রোগী অনেকক্ষণ উপবিষ্ট অবস্থার পর হঠাৎ দাঁড়াইলে, কোন উত্তেজনার মুহূর্তে হঠাৎ চীৎকার করিলে, কোন ভালবাসার পাত্র আত্মীয় বা অনাত্মীয় অহেতুক ঔদাসীন্য দেখাইলে সাধারণত এই রোগের উৎপত্তি হইতে দেখা যায়। বিদ্যুৎ গতিতে মস্তিকের—স্নায়ুতে রক্তের বিচ্যুতি ঘটিলে রোগী কেমন যেন উন্মনা হইয়া যায় ও জ্ঞান হারাইয়া ফেলে। এই সময় দুর্বল স্নায়ু ও ধমনীগুলি দেহের উপর নতুন আলোকপাত করে, গলার কাছে বমিবমি ভাব আসে, হাত পায়ের আঙুল হঠাৎ অবশ মনে হয়, চেতনা থাকিলেও দেহকে ক্রিয়াশীল করা যায় না এবং এই পরিস্থিতি হইতে নিজেকে ঠিক করিবার পূর্বেই অজ্ঞান হইয়া যায়। হঠাৎ এই পরিবর্তিত অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে মস্তিষ্কে হৃদয়যন্ত্র ও মানসিক ক্ষমতা দ্রুততার সহিত রক্ত প্রেরণ করিতে পারে না। কিছুক্ষণ নিশ্চল অবস্থার পর চোখে মুখে জল ছিটাইয়া বিশ্রাম লইলে রোগী আস্তে আস্তে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়া আসে।

যে সমস্ত মানুষ অন্তরে খুব দয়ালু, পরদুঃখকাতর, দেহ খুব সবল নয়, রক্তপাত দর্শন সহ্য করিতে পারে না, মানব দেহের অস্ত্রোপচার শ্রবণ যাহাদের বিভ্রান্ত করে, তাহারা সাধারণত এই রোগে আক্রান্ত হয়। উপরে বর্ণিত গুণরাজীর সহিত সবল দেহের ও সবল মনের সংমিশ্রণ ঘটিলে এই রোগকে জয় করা সম্ভব। সুতরাং মৃগী রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের যোগাসন মাধ্যমে দেহ ও মনের সবলতা ফিরাইয়া আনিতে হইবে। রোগমুক্ত না হওয়া পর্যন্ত নিম্নে বর্ণিত যোগাসন প্রক্রিয়া নিয়মিত করিবে। রোগীকে সুস্থ অবস্থায় একটা কথা মনে রাখিতে হইবে যে, "আমি কখনও রাগিব না, অন্যকে আঘাত করিব না।"

চার্ট—১

১। সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া। সহজ বস্তিক্রিয়া করিতে যে সব আসন মুদ্রা দরকার সেগুলি করিতে হইবে। দিনের যে কোন সময় যোগাসন করিবে।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। একপদ শিরাসন বা সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। সহজ অগ্নিসার—৮ হইতে ১০ বার।

৬। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৮। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

ঐ রকিং—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট প্রতিদিন ৩ মাস করিবে। উপকার পাইলে আরও দুই মাস করিবে। অন্যথায় ২ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবে।

চার্ট—২

এই রোগে আক্রান্ত রোগী দিনে ৩ বার স্নান করিলে ভাল ফল পাওয়া যায়। দুপুরের স্নানে মস্তিষ্কে অবিশ্রান্ত জলধারা বর্ষণ করিলে ভাল হয়।

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। জানুশিরাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, প্রত্যেকটি ১০ বার করিয়া।

৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। তির্যক সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেণ্ড। সঙ্গে সঙ্গে সেতুবন্ধনাসন—৩০ সেকেণ্ড,—এই প্রক্রিয়া ২ বার করিবে।

৬। উর্ধমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। সম্ভব হইলে ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া। নতুবা উত্থিত হাত যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৮। শীর্ষাসন—২ মিনিট।

রোগী ২ নম্বর চার্ট ৪ মাস প্রতিদিন করিবে। অতঃপর ১ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিয়া আবার ১ মাস করিবে। পরে ২ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিয়া ১ মাস করিবে। এইরূপে ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট ক্রমান্বয়ে করিয়া যাইবে। ১ বৎসর বাদে ৩ নম্বর চার্ট বাকী জীবন করিলে ফল সুনিশ্চিত হইবে।

চার্ট—৩

১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। উষ্ট্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। তোলাঙ্গুলাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন— ১ বার, ১ মিনিট।
৭। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পদ্মাসন —১বার, ২ মিনিট।

অর্শ রোগ

মলনাড়ী বা Rectum-এর ভিতরের দেওয়ালে বুদ্‌বুদ্‌ বুদ্‌বুদ্‌ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুটিকার সৃষ্টি করিয়া সন্নিহিত শিরা উপশিরাগুলি স্ফীত হইয়া রক্ত ক্ষরণের অবস্থার সৃষ্টি করিলে যে রোগের উৎপত্তি হয় তাহাকে অর্শরোগ বলা হয়। অর্শরোগ বৃহদন্ত্রের শেষাংশে মলদ্বারের উপরে ব্যাপ্ত হইতে দেখা যায়। ঐ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুটিকা-গুলির নাম "বলি"। এই 'বলি' অনেকসময় আঙ্গুরগুচ্ছের ন্যায় সৃষ্ট হয়, তখন বেগ উৎপন্ন হইলে মল বহির্গমন হইবার সময় 'বলি'গুলি বাহির হইয়া পড়ে। সাধারণত 'বলি' দুই প্রকার—External বা "বহির্বলি" ও Internal—"অন্তর্বলি"। 'অন্তর্বলি' ভিতরে থাকিয়াই রোগীকে ভোগাইতে থাকে। 'বহির্বলি' প্রতিবার মল-ত্যাগের সময় বাহির হইয়া আসিবেই এবং জলশৌচের পর আস্তে আস্তে ভিতরে চলিয়া যাইবে। অনেক সময় ইহা অঙুল দ্বারা প্রবিষ্ট করিয়া দেওয়া হয়। এই 'বহির্বলি' আরও যন্ত্রণাদায়ক। অর্শরোগীর 'বলি'তে চিনচিনে জ্বালা, চড়চড়ে বেদনা ও চুল-কানির সৃষ্টি হয়। এই 'বলি' ফাটিয়া গিয়া প্রচুর রক্তস্রাব হয়। ইহাকেই আমরা অর্শরোগ বলি। যকৃৎ বা লিভার এই রোগের উৎপত্তির প্রধান কারন। শারীরিক পরিশ্রমবিমুখতা, কোষ্ঠকাঠিন্যের প্রবণতা এবং থলথলে ও স্থূলাকৃত ব্যক্তির অলসতা এই রোগের উৎপত্তির কারণ হইয়া দাঁড়ায়। নিয়মিত ব্যায়াম, পরিশ্রম, কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ বা আমাশয় না হইতে দেওয়া, ইত্যাদি যাহারা সেই দিকে প্রয়াস দেয় তাহাদের অর্শরোগ হইতে দেখা যায় না। অর্শরোগ শুধুমাত্র বৃহদন্ত্রের শেষাংশের রোগই নয়, অন্যান্য বহু কারণ মিলিত হইয়া এই রোগ সৃষ্টি করে। নিম্নলিখিত যোগাসন প্রক্রিয়া ও খাদ্যের উপর যথাযথ সংযম থাকিলে, কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ যাহাতে না হয় সেইরূপ খাদ্য খাইলে, নিয়মিত বস্তি পরিষ্কার রাখিলে এই রোগ সৃষ্ট হয় না।

চার্ট—১

১। প্রতিদিন সহজ বস্তিক্রিয়া করিবে।
২। মূলবন্ধ মুদ্রা—২০ বার।
৩। সহজ অগ্নিসার—৮ হইতে ১০ বার।
৪। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
৫। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া, অথবা ৪ বার ১৫ সেকেন্ড করিয়া।

৬। বকাসন—২ বার,—৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ২ মিনিট।

৮। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সঙ্গে সঙ্গে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট প্রতিদিন ৪ মাস করিবে। ফল পাইলে ২ নম্বর চার্ট ৪ মাস করিবে। নতুবা ১ নম্বর চার্টের সহিত ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম পদ্ধতি অভ্যাস করিবে।

ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। রিভারস্ সিট আপ্স—২০ বার।

৩। চিনিং বার—প্যাডলিং—যত বার পারা যায়।

৪। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।

৫। বৈঠক—৪০ বার।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১, ৮ : ১)

২। পবন মুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। অর্ধ কূর্মাসন—১ বার ১ মিনিট।

৭। শলভাসন—৩ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস করিবে। যোগাসন করিবার পরে ১ নম্বর চার্ট অনুযায়ী ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে। বলা বাহুল্য অর্শ রোগাক্রান্ত ব্যক্তিরা নজর রাখিবে যাহাতে আমাশয় রোগে আক্রান্ত না হন। পরিমিত জলীয় খাদ্য ও ফলের রস পান এবং মাসে ২ দিন উপবাস করিলে এই রোগ হইতে দূরে থাকা যায়। দীর্ঘদিনের অর্শরোগী আনারস, আঙুর, বেলপানা, পেঁপে, কিসমিস, বেদানার রস, লেবুর সরবৎ প্রভৃতি পথ্য গ্রহণ করিবে। কাঁচকলা, মোচা, ইঁচড়ের তরকারী, থোড়, ডিম ভাজা, চর্বিযুক্ত মাংস এবং ক্ষীর অর্শরোগীর খাওয়া উচিত নয়।

প্রোষ্টেট এনলার্জমেণ্ট (Prostrate Enlargement)

এটি একটি গ্রন্থি, অনেকটা বড় কাজুবাদামের মত দেখতে। এই গ্রন্থিটির অবস্থান ব্লাডারের ঠিক নীচে। এতে এসে প্রবেশ করে শুক্রবাহী নালী ও মূত্রনালী। এই প্রোস্টেট গ্রন্থি sex gland বা কাম গ্রন্থির সহায্যকারী। এই গ্রন্থির একটা নিজস্ব নিঃস্মন

বা secretion আছে। কাম ভাব বা কামচিন্তার প্রারম্ভেই এই গ্রন্থিটি সক্রিয় হয়ে ওঠে এই গ্রন্থিটির সঙ্গে বীর্যস্থলির (seminal vescicle) রস সংমিশ্রণ হয়। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় ইহা রোগগ্রস্ত হইয়া পড়ে ও মূত্রপথ বন্ধ করিয়া দেয়। স্বাভাবিক অবস্থায় যখন সুস্থ থাকে, গ্রন্থির রসস্রাব মূত্রনালীকে সিক্ত রাখে এবং পুংবীজকে ইহার মধ্য দিয়া প্রবেশ করিতে সাহায্য করে। নরনারীর দৈহিক মিলনের সময় মূত্রনালীর ধারা এই গ্রন্থি বন্ধ করিয়া দেয় এবং শুক্রের পথ প্রশস্ত করে। এই প্রোস্টেট গ্রন্থিতে অনেক gland, duct, ও muscle বা পেশী থাকে। প্রোস্টেটের নানাবিধ আকার আছে। যখন প্রস্রাব প্রোস্টেস্ট গ্রন্থির বৃদ্ধিহেতু বন্ধ হইয়া যায় তখন চিকিৎসক ক্যাথিটারের সাহায্যে প্রস্রাবের নির্গমনের সাহায্য করে ও রোগী সাময়িক ভাবে যন্ত্রনা হইতে নিষ্কৃতি পায়। কিন্তু সবসময় ক্যাথিটার ব্যবহার সম্ভব নহে। বন্ধ মূত্রে দেহে বিষক্রিয়ার সৃষ্টি করে এবং রোগীকে অনেক সময় প্রাণহারাতেও হয়। কেন এই প্রোস্টেট বৃদ্ধি পায় তার কারণ জানা যায় নাই। যখন অবস্থা আয়ত্তের বাহিরে চলিয়া যায় তখন অস্ত্রোপচার ছাড়া আর কোন গত্যন্তর থাকে না। সাধারণভাবে বলা যায়, অলস জীবন যাপন,, অতিরিক্ত আহার, আহারে অসংযম, প্রস্রাব পথ পরিষ্কার না থাকা, Ureter পাইপের উপর চাপ সৃষ্টি এবং মাত্রাধিক যৌন সম্ভোগ এই গ্রন্থির বৃদ্ধির কারণ হইতে পারে। সুতরাং ৪০ উর্ধ্ব বয়সের সঙ্গে সঙ্গে পুরুষদের যোগাসনের দিকে নজর দেওয়াই ভালো। নিয়মিত যোগাভ্যাসে এই রোগ সাধারণত হইতে দেখা যায় না।

চার্ট—১

ভোরে সহজ বাস্তিক্রিয়া, তাহার পর প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপন। দিনের যে কোন সময় ৪৫ মিনিট যোগব্যায়াম।

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

২। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৩। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৪। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, ১০ বার করিয়া। (৪ঃ১; ৮ঃ১)

৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। সহজ শীর্ষাসন ও পূর্ণ শীর্ষাসন—১ মিনিট করিয়া ১ বার।

এই চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৩ মাস করিবে। বলা বাহুল্য রোগীকে প্রচুর জলপান ও জলীয় খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে। জলীয় খাদ্যের পর্যায়ে, মিশরী ও লেবুর জল, Palain Barley water—লেবু ও লবণ সহযোগে, মোসাম্বীর শরবত Gluxose-D

সহযোগে, ডাবের জল চিনি সহযোগে এবং দুধ সাবু মিশরী সহযোগে পালাক্রমে রোজ খাইতে হইবে। মূত্রথলির প্রচুর পরিমাণে ধৌত করিবার ইহাই সহজ উপায়।

চার্ট—২

১। অর্ধসুপ্তবজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
২। পবন মুক্ত আসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।
৩। জানুশিরাসন+মহামুদ্রা—১½ মিনিট করিয়া ১ বার।
৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া (৪ঃ১, ৮ঃ১)
৫। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৬। অঙ্গুষ্ঠাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
৭। সহজ অগ্নিসার—১০ বার।
৮। শীর্ষাসন—২½ মিনিট, ১ বার।

উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া অভ্যাস করিবে, তাহার পর ১ নম্বর চার্টে ফিরিয়া যাইবে। এবং নিয়মিত ১ মাস করিবার পর ২ নম্বর চার্টে ফিরিয়া আসিবে ও পরবর্তী ২ মাস করিবে। ইহাতে রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকিবে না, কিন্তু পর্যায় ক্রমে রোগীকে এই আসন পদ্ধতি করিয়া যাইতে হইবে।

যোগশাস্ত্র অনুযায়ী উপবাস পদ্ধতিও এই রোগ হইতে পুরুষকে দূরে রাখিতে সক্ষম হয়। উপবাস পদ্ধতি উপবাস বিধিতে দ্রষ্টব্য। মাসে ২ দিন বা সপ্তাহে ১ দিন উপবাস করাই শ্রেয়।

প্লুরিসি (Pleurisy)

ফুসফুস সংখ্যায় দুটি—বক্ষগহ্বরের মধ্যে দুই পার্শ্বে ইহার অবস্থান। ইহা আগাগোড়া স্পঞ্জের মত। সর্বদাই ভিজে ভিজে ভাব। জলে ডোবে না। cell-গুলো বায়ুপূর্ণ থাকে। ফুসফুস দুটি পাতলা আবরণের দ্বারা আবৃত। তাহাদের প্লুরা (Pleura) বলে। এই প্লুরার আবার দুটি স্তর আছে। একটি Parietal layer যাহা বক্ষগহ্বরের সঙ্গে যুক্ত থাকে, অন্যটিVisceral layer যাহা ফুসফুস দুটিকে ঘিরিয়া রাখে। এই দুটি layer-এর মধ্যে কিছু Fluid থাকে। তাহার ফলে উভয়ের ঘর্ষণ বোধ করে কিন্তু এই অংশে বেশী জল জমলে তাহাকে Pleurisy বলা হয়।

এই রোগ ইদানীং কালেই দেখা যায়। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রমতে প্লুরিসি রোগ যক্ষ্মা রোগের সৃষ্টি করে। প্লুরা আবার দুই রকম দেখা যায়—শুষ্ক ও সরস। তখন শুষ্ক প্লুরিসেতে কাশি হইতে থাকে, রোগ বৃদ্ধি পাইলে বেশী জল জমে ও সরস প্লুরিসিতে পরিণত হয়। জল অত্যধিক বৃদ্ধি পাইলে শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়ার ব্যাঘাত ঘটে। এবং এক্সরে ফটো লইলে দেখা যায় বক্ষপিঞ্জরের অস্থি ঢাকা পড়িয়া থাকে। ডাক্তারী শাস্ত্রমতে এই রোগের উপশম বেশ ব্যয়সাধ্য ও কষ্টসাধ্য। একবার আক্রান্ত

হইলে ধীরে ধীরে রোগীকে যক্ষ্মারোগাক্রান্ত করিয়া তোলে। আগেই বলা হইয়াছে ফুসফুস ঝিল্লীর দ্বারা বেষ্টিত। এই ঝিল্লি স্বাভাবিক ঝিল্লীর তুলনায় শক্ত ও পুরু। রোগ বীজাণুর দ্বারা আক্রান্ত হইলে এই ফুসফুস ঝিল্লী স্ফীত হইয়া ওঠে এবং বক্ষ-পিঞ্জরের সহিত সংঘর্ষ হইতে থাকে। যন্ত্রণা অনেক সময় আর্তনাদে পরিণত হয়। প্রথমে শীত শীত ভাব আসে, বুকে বেদনা আরম্ভ হয়, শ্বাসগ্রহণ ও কাশির সময় রোগী প্রচন্ড যন্ত্রণা অনুভব করে।

আমরা জানি ফুসফুস রক্ত শোধন করে। সুতরাং দুর্বল হইলে যকৃৎ ও মূত্রগ্রন্থি প্রভৃতি দুর্বল হইয়া পড়ে। ফুসফুসের তখন প্রাণপণ চেষ্টা সত্ত্বেও দেহাভ্যন্তরস্থ সমস্ত রোগবিষকে নিষ্কাশন করিতে পারে না। প্লুরিসি যখন প্রচণ্ড ভাবে বৃদ্ধি পায় তখন দূষিত রসের সৃষ্টির জন্য বায়ুর প্রকোপ বাড়ে, পিত্তর প্রকোপ বাড়ে, কফের প্রকোপ বাড়ে ও আস্তে আস্তে নিমোনিয়া রোগেও আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। প্রচণ্ড ঠাণ্ডা লাগিলেও প্লুরিসি রোগ হইতে পারে। শরীরের অকারণ অত্যাচার, অসংযম জীবন, যেখানে সেখানে খাওয়া, বেপরোয়া মনোভাব নিয়া চলা এই রোগের উৎপত্তির অন্যতম কারণ। এই রোগ সর্বদেহের বাধি—প্রকাশ পায় প্লুরিসি রূপে ফুসফুসে। নিম্ন-লিখিত যোগাসন এই রোগ নিরাময় করিতে সক্ষম। কিন্তু সাধারণভাবে যোগাসন রোগী করিতে অক্ষম। চিকিৎসা করিয়া রোগ একটু উপশম হইলে যোগাসন করিতে হইবে। কারণ বুকে বেদনা রোগীকে অথর্ব করিয়া রাখে।

চার্ট—১

প্রাতে সহজ বস্তিক্রিয়া, আনুষঙ্গিক আসন বর্জনীয়। সম্ভব হইলে শুধু পবন মুক্তাসন করিবে। সম্ভব না হইলে প্রচুর জলপান করিয়া, জল ঈষৎ উষ্ণ ও দুই ফোটা লেবুর রস দিয়া পান করিবে। পরে ১৫ / ২০ মিনিটে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন অবস্থায় শুইয়া থাকিবে। এই ভাবে কিছুদিন অভ্যাস করিবার পর যখন শ্বাস টানিতে কষ্ট হইবে না এবং স্বাভাবিক অবস্থায় বসিয়াও শ্বাস টানা যাইবে তখন নিম্নলিখিত যোগা-সন গুলি সাধ্যমত চেষ্টা করিবে।

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
২। উত্থিত পদাসন—৪৫° তে ১০ সেকেণ্ড করিয়া ১০ বার।
৩। শবাসন সহজ প্রাণায়াম—(৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)— ১৫ বার।
৪। পবন মুক্ত আসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।
৫। অর্ধ কুর্মাসন—২ বার, ৩ সেকেন্ড করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট নিয়মিত সপ্তাহে ৬ দিন করিতে হইবে। রোগী সুস্থ বোধ করিলে এবং স্বাভাবিক অবস্থায় হাঁটিতে পারিলে নিম্নে বর্ণিত ২ নম্বর চার্ট করিবে। প্রাণায়াম পদ্ধতিই এই রোগ উমশমের অন্যতম বিধি।

চার্ট—২

লেবু মিশ্রিত জল খাইয়া আসনবিধি অভ্যাস করিবে।

১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

২। ত্রিকোণাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।

৩। উৎকটাসন—২ বার, ৩ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া।

৫। পদ্মাসন সহজ প্রাণায়াম— ১০ বার। (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

৬। কপাল ভাতি—৫ বার।

৭। ভস্ত্রিকা প্রাণায়াম—১০ বার।

রোগ নিরাময় হইলে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম করিতে হইবে। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম পদ্ধতি নিম্নে বর্ণিত হইল।

১। Cat's Stretch—২ বার with Deep Breathing

২। মুন বেণ্ড পুল ওভার (with wt.)—২০ বার।

৪। সহজ বৈঠক—৪০ বার।

বীর্যপাত বা স্বপ্নদোষ রোগ

নিদ্রাকালে ছেলেদের আপনা হইতেই বীর্যস্খলন হয়। ছেলেরা সাধারণত ১৫ হইতে ১৬ বৎসরের মধ্যে ও ২৩ হইতে ২৬ বৎসর পর্যন্ত এই রোগে আক্রান্ত হয়। স্বপ্নে বীর্য বা সুপ্তিস্খলন হওয়াকে স্বপ্নদোষ রোগ বলা হয়। সাধারণতঃ এই রোগ অবিবাহিত অবস্থায় যুবকদের বেশী দেখা যায়। মেয়েদের যেমন স্বাভাবিক মাসিক ঋতুস্রাব হয় এবং উহাদের ৪০ বৎসর ঊর্ধ্ব পর্যন্ত ঋতুস্রাব হইতে দেখা যায়। ছেলেদের ক্ষেত্রে সুপ্তিস্খলন তাহা নহে। ছেলেরা বিবাহিত হইলে এই রোগ আপনা হইতেই সরিয়া যায়। মাসে এই সুপ্তিস্খলন ৪ বার পর্যন্ত হইলে তাহা স্বাভাবিক, বেশী হইলেই অস্বাভাবিক ও রোগ। ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য অবশ্য করণীয়। যাহারা ঋতু জয় করিতে পারে না, চিন্তা বেশী করে, কামুক নরনারী যৌনজীবন চিন্তা করে, জীবজগতের যৌন জীবন দর্শন করে তাহারাই স্বপ্নদোষে আক্রান্ত হয়। তন্দ্রা বা নিদ্রায় স্বপ্ন দেখার সঙ্গে সঙ্গে যৌনাঙ্গ স্ফীত হয় ও বীর্যস্খলন হইয়া যায়। স্নায়ু উত্তেজনায় অনেকে নিদ্রার আগেই যৌনাঙ্গ হস্তমৈথুন দ্বারা শিথিল করিয়া লয়। এইভাবে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় উপনীত হইয়া অকালে যুবকেরা নিজেদের দেহের ও মনের সর্বনাশ ডাকিয়া আনে। কৈশোর ও যৌবনের সন্ধিক্ষণে শুক্রক্ষরণ হওয়া স্বাভাবিক দুগ্ধ মন্থনে যেমন মাখন সৃষ্টি হয়, হস্ত মৈথুনে তেমনি দেহের সারাংশ শুক্ররূপে উৎপন্ন হইয়া বহির্গত হয়। ইহা একটি মারাত্মক ব্যাধি। সমস্ত যুবককে এই ব্যাধি হইতে মুক্ত হইতে হইবে। সৎ গ্রন্থ, সৎ চিন্তা ও সৎ ব্যক্তির সঙ্গে বন্ধুত্ব করিলে এই রোগে আক্রান্ত হইতে হয় না।

আক্রান্ত হইলে যোগাসন মাধ্যমে নিজেকে সুস্থ করা সম্ভব। ইহা একটি মানসিক ব্যাধিও। শরীর খারাপ হইলে বা কোষ্ঠবদ্ধতার সৃষ্টি হইলে, পেট গরম হইলে শুক্র রক্তের সহিত না মিশিয়া বিচ্ছিন্ন হইয়া পড়ে, এবং যুবকরা অজান্তে সুপ্তস্খলন বা স্বপ্নদোষ রোগে আক্রান্ত হয়, বিচ্ছিন্ন শুক্র নিম্নাভিমুখী হয় ও শুক্রকোষে সঞ্চিত হয় এবং স্বাভাবিক নিয়মে বাহির হইয়া আসে। নিম্নলিখিত যোগাসনগুলি যত্নসহকারে করিবে। প্রাতঃস্নান ও সহজ বস্তিক্রিয়া অবশ্য করণীয়। শীতল জল পান, শীতল জলে স্নান, সমস্ত শরীরে ভাল করিয়া তৈল মর্দন, ঠাণ্ডা পানীয় গ্রহণ এবং রাগ দমন এই রোগ উপশমের প্রধান অঙ্গ।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ঃ৮ঃ১)
২। মূলবন্ধ মুদ্রা—১০ বার।
৩। মহাবন্ধ মুদ্রা—১০ বার।
৪। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া।
৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। তির্যক সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেণ্ড, সাথে সাথে, সেতুবন্ধনাসন—৩০ সেকেণ্ড, ২ বার করিবে।
৭। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, দিনের যে কোন সময় খালিপেটে প্রচুর জলপান করিয়া ৩ মাস অবধি অভ্যাস করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ঃ৮ঃ১)
২। পৃষ্ঠগোমুখাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৩। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। চক্রাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।
৬। শূন্য পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড।
ঐ রকিং ৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন প্রচুর জলপান করিয়া দিনের যে কোন সময় ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। উপকার আশানুরূপ না পাইলে ৩ নম্বর চার্ট ৩ মাস অবধি সপ্তাহে ৪ দিন খালিপেটে জলপান করিয়া অভ্যাস করিবে। ইহার পর পালাক্রমে ১

নম্বর, ২ নম্বর, ও ৩ নম্বর ১ মাস করিয়া অভ্যাস করিবে। রোগ নিরাময় হইবে।

চার্ট—৩

১। অর্ধকূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১ বার ১½ মিনিট ধরিয়া করিবে।
৩। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৫। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট, সাথে সাথে পূর্ণ শীর্ষাসন ১½ মিনিট।

আসন অভ্যাসের পরে নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করিবে।

১। সিট আপস্—২০ বার।
২। রিভারস্ সিট আপস্—২০ বার।
৩। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।
৪। চিনিং বার প্যাডলিং—যতবার সম্ভব।
৫। সাধারণ বৈঠক—৫০ বার।

স্নায়ু দৌর্বল্য বা (Nervous Debility)

এই রোগে সমস্ত মানুষ কমবেশী ভোগে। এই রোগের উৎপত্তি মস্তিষ্ক হইতে। স্নায়ু মণ্ডল পরিচালন ব্যবস্থাতে মস্তিস্কের যে কাজ হয় তাহা অনেক সময় অতিরিক্ত vibration সৃষ্টি হওয়ার দরুন স্নায়ুমণ্ডলীর গতি ধারা এলোমেলো ভাবে বইতে থাকে। মস্তিষ্ক যদি দেহের শাসনকর্তা হয় তবে, স্নায়ুজাল তাহার আদেশ ও নির্দেশ ঠিকমত পালন করিতে পারে না। আমাদের দেহে দুই প্রকার স্নায়ুজাল বিস্তৃত আছে। একপ্রকার আজ্ঞা বহন করে ও তাহার কাজের হিসাব মস্তিষ্কে পৌঁছাইয়া দেয়, আর একপ্রকার মস্তিষ্কের অজান্তে কাজ করে। কিন্তু কাজের পরে কাজের হিসাব মস্তিষ্কে পৌঁছাইয়া দিতে পারে না। উহারাই অনেক সময় বিপদের সৃষ্টি করে। দেহের control হারাইয়া যায় তখন আমরা স্নায়ু দৌর্বল্য রোগে আক্রান্ত হই। এই রোগে আক্রান্ত হইলে মাংসপেশী, হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস প্রভৃতি যন্ত্রগুলিকে অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে হয় যাহার দরুন পরিশ্রমোপযোগী দ্রুত রক্তপ্রবাহ পরিবেশন করিতে পারে না। স্নায়ুগুলির উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে। হৃদযন্ত্রের স্নায়ুগুলি রক্তচাপে স্ফীত হইয়া ওঠে ও মস্তিষ্কে ইহার প্রভাব বিস্তার করে। সাধারণ উত্তেজনায় হৃৎযন্ত্র করে বলিয়াই আমরা দ্রুত দৌড়াইতে, দ্রুত চিন্তা করিতে, বিপদের সম্মুখীন হইতে এবং দুর্বোধ্য সমস্যার সমাধান করিতে পারি। ইহার ব্যতিক্রম হইলে স্নায়ুরোগে ভুগি। তখন অহেতুক পায়খানার বেগ আসে, মূত্রবেগ আসে, হাত পা

কাঁপিতে থাকে, চক্ষু কাঁপিতে থাকে ও স্ফীত হয়। অনেক সময় গলদঘর্ম হইয়া পড়ে এটা ঠিক দুর্বল স্নায়ু এই রোগের মূল কারণ। এই রোগের প্রাথমিক লক্ষণ শরীর হঠাৎ স্পন্দিত হওয়া, অঙ্গের যে কোন জায়গা হঠাৎ নাচিয়া ওঠা এবং চোখে সরিষার ফুল দর্শন করা। দীর্ঘদিন অজীর্ণ রোগ, বায়ু রোগ ও পেটের রোগের যথা আমাশয়, তরল পায়খানা ইত্যাদি রোগে ভুগিলে এই স্নায়ুদৌবল্য রোগের সৃষ্টি হয়। স্বপ্ন স্খলন রোগের যাহা চিকিৎসা মোটামুটি এই রোগের যোগাসন চিকিৎসা তাই।

স্বপ্নস্খলন রোগের ১ নম্বর চার্ট এবং ২ নম্বর চার্ট নিয়মিত ৩ মাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে। রোগ নিরাময় হইবে। ৩ নম্বর চার্ট করিবার পূর্বে নিজেকে পরীক্ষা করিয়া দেখিবে স্নায়ুদৌর্বল্য কমিয়াছে কিনা।

পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করিয়া রক্তহীনতা যদি থাকে আসন অভ্যাস কালে তাহা পূরণ করিবে। সুনিদ্রার ব্যাঘাত ঘটিলে তাহা দূর করিবার চেষ্টা করিবে। কারণ দীর্ঘদিন অনিদ্রা ও অজীর্ণ রোগে ভুগিলে স্নায়ু দর্বল হইয়া পড়ে। মনে রাখিবে অবিবাহিত জীবনে অত্যাধিক স্বমোহন এবং বিবাহিত জীবনে অতিরিক্ত অসংযম হইলে রক্তের সার বস্তু কমিয়া যায় ও স্নায়ুরোগ সৃষ্টি করে। এইসব দিকে সবিশেষ লক্ষ্য রাখিয়া স্বপ্নস্খলন ৩ নম্বর চার্ট যথারীতি অভ্যাস করিবে। সামান্য উপকার পাইয়াছ বোধ হইলে স্বপ্নস্খলন রোগের ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট একমাস করিয়া সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে, রোগ নিরাময় হইবে।

মেরুদণ্ডের ব্যাধি

মেরুদণ্ড একটি মাত্র হাড় নয়। অনেকগুলি ছোট ছোট হাড় যাহাকে ইংরাজীতে vertebra বলা হয়। এই vertebra দ্বারা পূর্ণ মেরুদন্ড গঠিত হইয়া থাকে। vertebraকে বাংলায় কশেরুকা বলা হয়। এক একটি vertibra পরস্পর সংযোজিত থাকে Fibro cartilage দ্বারা, যাহাকে চলতি কথায় Disc বলা হয়। সেই হেতু মেরুদণ্ড বাঁকিবার সুযোগ পায় এবং নিশ্বাস প্রশ্বাসের সময় ছোট বড় হইতে থাকে। মেরুদণ্ডের গঠন খুবই জটিল, আমি সেই জটিলতার দিকে না যাইয়া সাধারণভাবে ইহার গঠনপ্রণালী সংক্ষেপে বর্ণনা করিতেছি। সম্পূর্ণ মেরুদণ্ডকে মোটামুটি ৫টি ভাগে ভাগ করা যায়।

১। প্রথম হইতে সপ্তম যাহাকে গলার বা cervical vertebra বলা হয়।

২। দ্বাদশ পর্যন্ত Thoracic vertebra বলা হয়।

৩। নিম্ন হইতে পঞ্চম Lnmber vertebra বলা হয়।

৪। পরবর্তী ৫টি vertebra মিলিয়া Sacrum vertebra গঠিত হয়। ইহা একটি ত্রিকোণাকার অস্থিরূপে অবস্থান করে।

৫। Sacrum এর নীচে ল্যাজের ন্যায় অস্থি নামিয়া গিয়াছে যাহাকে আঙুলাস্থি বা Coccyx বলা হয়, যাহা ছোট ছোট ৪টি অস্থি একত্রিত হইয়া গঠিত হয়।

মেরুদণ্ডের কাজ ঃ—একটি পূর্ণ মেরুদণ্ড দেখিলে আমরা দেখিতে পাইব ইহাতে মোট ৪টি বাঁক বা curve আছে, যথা—

১। Cervical vertebra গুলি সামনের দিকে বাঁকিয়া থাকে।

২। Thoracic vertebra গুলি পিছনের দিকে বাঁকিয়া থাকে।

৩। Lumber vertebra গুলি সামনের দিকে ঠেলিয়া থাকে।

৪। Sacrum ও Coccyx পিছনের দিকে অবস্থান করিয়া থাকে।

মেরুদণ্ড সারা দেহের একটি মজবুত কাঠামো। মেরুদণ্ডের মাঝখান দিয়া Spinal Cord মস্তিষ্ক হইতে নীচের দিকে নামিয়া যায়। Spinal-cord-এর মাঝখান দিয়া স্নায়ুমণ্ডলী বাহির হইয়া আসিয়া সারা দেহে ছড়াইয়া পড়ে। মেরুদণ্ড দেহের উপরি অংশকে অনেকাংশে Support করিতে সাহায্য করে। সারা দেহকে নমনীয়, সুষ্ঠ, তড়িৎ গতিসম্পন্ন ও ইচ্ছামত পরিচালিত করার একটি প্রধান অংশ ও যন্ত্র হইল এই মেরুদণ্ড। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশতঃ এই মেরুদণ্ডের আধুনিক ব্যাধি মানুষকে জর্জরিত করিতেছে। আধুনিক ব্যাধি বলিতেছি এই কারণে যে সাধারণত পূর্বে মানুষ এই ব্যাধির কবলিত হয় নাই। এই দুইটি ব্যাধির নাম হইতেছে—

১। Cervical Spondylosis.

২। Lumber Spondylosis.

কোন কোন সময় cervical spondylitis বা osteo arthritis, cervical region এ পরিব্যপ্ত হইতে দেখা যায়। Cervical Spondylosis ব্যাধির উৎপত্তি কি করিয়া হয় আধুনিক সমাজ এখনও তাহা নির্ণয় করিতে পারে নাই। তবে বলা যাইতে পারে ইহা মেরুদণ্ডের উপর একটা Asult বা আক্রমণ। আধুনিক জীবন ধারার ব্যস্ততা, আধুনিক ঔষধের প্রবণতা, ঘাড় বাঁকাইয়া কোন কাজ অনিচ্ছাসত্ত্বেও ঘণ্টার পর ঘণ্টা দিনের পর দিন করিয়া যাওয়া, ব্যায়ামে বিমুখতা, কাজকর্মে অলসতা এই সমস্ত এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার কারণ হইতে পারে।

Spondylosis যাহা সাধারণত lumber region-এ বা কোন কোন সময় cervical region-এ হইতে দেখা যায় তাহা সংক্রামক। সাধারণভাবে আমরা বাতাক্রান্ত হইয়াছি বলা যাইতে পারে। "Litis" পর্যায়ে ব্যাধিগুলি সাধারণত সংক্রামক যেমন Arthritis, Colitis, Hepatitis, Bronkitis, Gastaritis ইত্যাদি সবই সংক্রামক ব্যাধি। সুতরাং মানুষ যখন মেরুদণ্ডের উপরি উক্ত ব্যাধিগুলিতে আক্রান্ত হয় তাহা হইতে মুক্ত হইবার জন্য যোগশাস্ত্রে সুন্দর ব্যবস্থা আছে। Cervical spondylosisকে আমরা একটি Degenaralive conditions of the vertebra disc বলিতে পারি। দুটি অস্থির মাঝখানের জায়গাকে Intervertebral Space বলা হয়। সেই Space-এ একটি করিয়া washer থাকে। যাহা পূর্বে বর্ণিত হইয়াছে বিমুখ অবস্থায় এই washerগুলি শুকাইয়া যাইতে থাকে। পূর্বেই বলিয়াছি cervical vertebra

column সামনের দিকে বাঁক মারিয়া থাকে বলিয়া মেরুদণ্ডের হাড়ের কিছুটা বিকৃত হইয়া বর্ধিত হয়। তখন উহা Tendons-এর উপর পরস্পর আঘাত করিতে থাকে। আমরা একটু সামনের দিকে ঝুঁকিলেই প্রচণ্ড যন্ত্রণায় কাতর হইয়া পড়ি, ইহাকেই cervical spondylosis রোগ বলা হইয়া থাকে। আবার এই cervical region-এ Osteo Arthritis বা Spondylitis রোগেও মানুষকে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। ইহা বাত ব্যাধি ও সংক্রামক। এইরূপ spondylitis Lamber Region-এ সংক্রামক হইতে দেখা যায় যাহা কটিবাত বলিয়া প্রচলিত। কখনও কখনও আবার Thoracic বা Dorsal spondylitis রোগ হইতে দেখা যায়। ইহাও একটি মেরুদণ্ডের সংক্রামক ব্যাধি বা বাতব্যাধি। পিঠের অংশের শিরদাঁড়া হইতে উৎপত্তি বলিয়া সমস্ত পিঠ ছড়াইয়া পড়ে এবং বাহুযুগলের অন্তস্থলে প্রবেশ করিয়া মানুষকে বিব্রত করে। যাহাকে আমরা চলতি কথায় ফিক্‌ব্যথা বলিয়া থাকি। মেরুদণ্ডের নমনীয়তা নষ্ট হইলেই এই সমস্ত রোগের প্রাদুর্ভাব হয়। মোটামুটি ভাবে মেরুদণ্ড রোগের বর্ণনা করা হইল। এই রোগে আক্রান্ত হইলে নিম্নলিখিত যৌগিক ব্যায়াম নিয়মিত অভ্যাস করিলে রোগমুক্ত হইবে। বিজ্ঞানসম্মত কায়িক পরিশ্রম না করিলে এই রোগ হইতে মুক্তি লাভ করা যায় না।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার, (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
অক্ষম হইলে অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
ক্রমে ক্রমে সুপ্ত বজ্রাসনে যাইবার চেষ্টা করিবে।

৩। বিভক্তি উত্থিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ৪ টি স্তরে ৯০°, ৬০°, ৪৫° ও ৩০° অবস্থানে যথাক্রমে ১৫ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড ও ১৫ সেকেণ্ড করিয়া অবস্থান করিবে। বিশ্রামান্তে ১½ মিনিট পর পদযুগল উর্ধ্বাভিমুখী করিবে। পদযুগল ৩০°, ৪৫, ৬০°. ও ৯০° অবস্থায় যথাক্রমে ১৫ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড, ৩০ সেকেণ্ড ও ১৫ সেকেণ্ড অবস্থান করিয়া পদযুগল ভূমিতে নামাইবে। ১½ মিনিট শবাসনে বিশ্রাম করিবে।

৪। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট, বা ২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। শলভাসন—প্রথমে ডান পা—৩০ সেকেণ্ড, সাথে সাথে বাঁ পা—৩০ সেকেণ্ড ও সাথে সাথে জোড়া পা—৩০ সেকেণ্ড উর্ধ্বে উঠাইয়া পরপর ১½ মিনিট করিয়া অবস্থান করিবে। এই পদ্ধতি ২ বার করিবে।

৭। নৌকাসন—২ বার ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ রোলিং—৪০ বার

১ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস ধরিয়া অভ্যাস করিবে। সমস্ত প্রক্রিয়াই শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক অবস্থায় করিতে হইবে। ব্যতিক্রম নৌকাসন রোলিং করিবার সময় লক্ষ্য রাখিবে। হস্তযুগল উর্ধে উঠিবার সময় নাসিকার দ্বারা শ্বাস গ্রহণ করিবে। দেহ নিম্নগতি হইবার সাথে সাথে মুখ দিয়া শ্বাস পরিত্যাগ করিবে।

চার্ট—২

১। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, প্রতিটি ১৫ বার করিয়া (৪ঃ ১ ; ৮ঃ ১) এই Sequence এ অভ্যাস করিবে।

২। পবন মুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া, ২ বার।

৩। অর্ধ চক্রাসন—২ বাব, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—২ মিনিট অবস্থান করিবে।

৫। শয়ন পদ্মাসন—২ মিনিট অবস্থান করিবে।

৬। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—প্রতিদিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। মকরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ রকিং—২০ হইতে ৩০ বার।

রোলিং করবার কালে শ্বাস পদ্ধতি নৌকাসন রোলিং-এর মতন অভ্যাস করিবে। ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৪ মাস অভ্যাস করিবে। উপকার পাইলে ৩ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবে। অন্যথায় ১ নম্বর চার্ট আরও ১ মাস করিয়া ২ নম্বব চার্ট আরও ১ মাস অভ্যাস করিবে।

চার্ট—৩

১। শলভাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ ১ ; ৮ঃ ১)

২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। উৎকটাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। আকর্ণ ধনুরাসন—প্রতিদিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। কুক্কুটাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। মৎস্যাসন—১ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। সম্ভব হইলে ব্যাঘ্রাসন ও বৃশ্চিকাসন কাহারও সহযোগিতায় অভ্যাস করিবে। প্রতিটির অবস্থান ৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস অভ্যাস করিবে। ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট অভ্যাসকালীন ক্রমবর্ধমান ব্যায়ামের দিকে সবিশেষ নজর রাখিবে। প্রতিটি চার্টের অনুশীলন শেষ করিয়া ক্রম-বর্ধমান ব্যায়াম অবশ্যই অভ্যাস করিবে। পরপৃষ্ঠায় তাহা বর্ণিত হইল।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। Cat's Stretch—২০ বার।
২। মুন বেণ্ড পুল ওভার—প্রতিটি সহনীয় ওজনের দ্বারা ২০ বার করিয়া মুন বেণ্ড ফ্লাই ওভার অভ্যাস করিবে।
৩। হাই বার ডিপস্ —৩০ বার।
৪। চিনিং বার —স্থিতি ১ মিনিট ও টুইস্ট—২০ বার।
৫। সাধারণ বৈঠক —৪০ বার।
৬। হিল রেইজ —২০ বার।

উপরিউক্ত চার্টসমূহ শির দাঁড়ার Spondylosis বা spondylitis উভয়বিধ রোগের পক্ষে সমভাবে প্রযোজ্য।

কাশি

সর্দি যখন স্বাভাবিক অবস্থায় বাহির হইতে না পারে, ও দেহাভ্যন্তরে শুষ্ক হইয়া যায়, তখন কাশি রোগের সৃষ্টি হয়। কাশি রোগ অনেক প্রকার। যথা, সরল কাশি, ঘুংড়ি কাশি ও শুষ্ক কাশি। সর্দি ঘন হইয়া যে কাশির সৃষ্টি হয় তাহাকে সরল কাশি বলা হয়। ইহাতে শরীরের প্রদাহ সৃষ্টি করে, জ্বর জ্বর হয়, প্রচণ্ড জল পিপাসা পায়। মুখে সর্বদাই তেতো ভাব থাকে, আহারে অরুচি, কাজকর্মে বিমুখতা এবং কাশির সময় মুখ হইতে অতিশয় ঘন কফ নির্গত হইতে দেখা যায়।

ঘুংড়ি কাশি হইলে গলা বন্ধ হইয়া শ্বাস রুদ্ধ হইবার উপক্রম করে। অনেক সময় কাশিতে কাশিতে রক্তবাহী শিরা ছিড়িয়া যায়। বুকের ভিতর ঘড়্ঘড়্ আওয়াজ করে। ইংরাজীতে ইহাকে whooping cough বলা হয়।

শুষ্ক কাশিতে আক্রান্ত হইলে শ্লেষ্মাদি নির্গত হয় না। শুষ্ক কাশি হইলে সমূহ বিপদের সম্ভাবনা থাকে। সাবধান না হইলে ইহাতে হাঁপানী, প্লুরিসি, যক্ষ্মা, নিউমোনিয়া প্রভৃতি জটিল রোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে। দুর্বল শরীরেই কাশি রোগ উৎপন্ন হইতে বেশী দেখা যায়। যে সমস্ত ছেলেমেয়ের দেহ ক্ষীণ, দুর্বল, টনসিল ভাল নয়, ফুসফুস কম জোরী, থাইরয়েড গ্রন্থির দুর্বলতা প্রকাশ পায়, খাইলেই পেট ফাঁপে, মুখ দিয়ে লালা পড়ে, একটু ঠাণ্ডা লাগিলেই জ্বর আসে, তাহারাই সাধারণত কাশি রোগে আক্রান্ত হয়। অনেক সময় কাশিতে গলা চিরিয়া যায় এবং থুথুর সহিত রক্ত পড়িতেও দেখা যায়। কাশি রোগের ভাল ডাক্তারী চিকিৎসা আছে কিন্তু যৌগিক চিকিৎসাও রোগ প্রতিরোধ করিতে যথোচিত সাহায্য করে। রোগাক্রান্ত হইলেও নিয়মিত অভ্যাসে রোগ হইতে মুক্তিও পাওয়া যায়। নিম্নে বর্ণিত যোগাসনগুলি শিশুরা ৭ বৎসর বয়স হইলে তবেই অভ্যাস করিবে। উর্ধ্ব বয়সের কোন সীমারেখা নাই।

চার্ট—১

১। ভোরে জল খাইয়া সহজ বস্তিক্রিয়া ৫ মিনিট অভ্যাস করিবে। দিনের যে কোন সময় আসনাদি অভ্যাস করিবে।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

৩। শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—২ মিনিটে অবস্থান করিবে।

৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিটে।

৬। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

৭। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট ১ বার,

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ২ মাস অভ্যাস করিবে। অভ্যাসকালে প্রচুর লেবুর রস, গ্লুকোজ ও গরম দুগ্ধ পান করিবে। আমলকী রসায়ন শ্বাস রোগের ভাল পথ্য।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১½ মিনিট ১ বার

৩। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিটে।

৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। চক্রাসন বা অর্ধচক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

ঐ সহজ প্রাণায়াম ১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

উপরিউক্ত ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ২ মাস করিবে। ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট অভ্যাসকালে আসন শেষে নিম্নে বর্ণিত ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অবশ্যই করিবে।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস—৩০ বার।

৩। মিনি বার ডিপস—২০ বার।

৪। চিনিং বার—ফরওয়ার্ড গ্রিপ ও রিভারস গ্রিপ—যতবার সম্ভব।

৫। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

পাকস্থলীর ক্ষত (Gastric Ulcer)

থলির ভিতরের দেওয়ালে বা পাকস্থলীর আবরণীর ক্ষতকে পাকস্থলীর ক্ষত রোগ বলা হয়। ইংরাজীতে ইহাকে Gastric Ulcer বা Gastritis বলা হয়। ইহা সংক্রামক ব্যাধি। কোষ্ঠবদ্ধতা, খাদ্যের অপ্রতুলতা, ক্ষুধা না হওয়া, খাদ্য হজম না হওয়া, পেট ফাঁপিয়া অস্বস্তিকর ভাব সৃষ্টি হওয়া এই রোগের পূর্ব লক্ষণ। পাকস্থলীতে ক্ষত সৃষ্ট হইলে খাওয়ার অব্যবহিত পরেই পেটে জ্বালা জ্বালা ও বেদনা অনুভব হয়। অনেকে সময় তীব্র বেদনায় বমি হইয়া যায়। পাকস্থলীতে জারক রসের যাহা সৃষ্ট হয় তাহা হজমে অপারগ হইলে পাকস্থলীর আবরণীর ভিতরের দেওয়ালে ঘায়ের সৃষ্টি করে। পিত্তরস যেমন হজমের সহায়ক আবার অধিক পিত্তরস তেমনি অজীর্ণ রোগের সৃষ্টিকারক। পাকস্থলী খাদ্য জীর্ণ করিতে না পারিলে পাচকরস বিষাক্ত হইয়া ওঠে এবং আবরণীর অভ্যন্তরে ঝিল্লীর সৃষ্টি করে। সে কারণে খাইবার অব্যবহিত পরেই বেদনার সৃষ্টি করিবে। ইহাই পাকস্থলীর ক্ষতের লক্ষণ। আহারের ৩।৪ ঘণ্টা পরে বেদনা উপস্থিত হইলে উহা Colitis-এর লক্ষণ। এই রোগে শরীর দ্রুত শীর্ণ হইয়া যায়, বাহ্যিক চেহারার বিশেষ কোন উন্নতির লক্ষণ দেখা যায় না। রোগ পুরনো হইলে পেটের অন্যান্য অংশেও সংক্রামিত হইয়া পড়ে, Duodenal গ্রন্থিতেও এই Gastric Ulcer-এর অম্লবিষ ছড়াইয়া পড়ে এবং পূর্বেই Gastric Ulcer রোগের উপশমের কোন যত্ন না লইলে Duodienal কে এতদূর ক্ষতিগ্রস্ত করে যাহা অবশেষে Duodenal Ulcer-এ পরিণত হয়। সুতরাং Gastric Ulcer ও Duodenal Ulcer ইহারা পরস্পর সমগোত্রীও। যাহারা খাদ্যনীতি মানিয়া চলে না, নিয়মিত খাদ্য যখন যাহা দরকার গ্রহণ করে না, অতিশয় আমিষ ভোজ্যের দিকে যাহারা ঝুঁকিয়া পড়ে, নিষিদ্ধ পানীয় যাহারা অতিরিক্ত মাত্রায় পান করে এবং দেহের কোন পরিশ্রমের বালাই রাখে না তাহারাই Gastric Ulcer ও Duodenal Ulcer রোগে আক্রান্ত হয়। আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রের মতে সুষম খাদ্য গ্রহণ না করা, বা সুষম পথ্যবিধি লঙ্ঘন করা, অতিরিক্ত আমিষ খাদ্য, পানীয়, প্রচুর ঘী, মিষ্টি ও ছানা জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা ইত্যাদির ফলে অন্ত্রে প্রচুর ইউরিক এ্যাসিড উৎপন্ন হওয়ার সহায়তা করায় এই রোগ সৃষ্টি করে। যোগশাস্ত্র মতে এই রোগ নিরাময় হইবার সহজ প্রণালী আছে। তবে সর্বাগ্রে Food habits খুব নিষ্ঠা সহকারে পালন না করিলে এই রোগ সারিতে প্রচুর বিলম্ব ঘটে।

এই রোগে আক্রান্ত হইলে—

১। অতিরিক্ত চা পান, ধূমপান, পান খাওয়া সম্পূর্ণ বর্জন করিবে।

২। তৈলভৃষ্ট দ্রব্য পরিত্যাগ করিবে।

৩। এককালীন পেট ভরিয়া খাইবে না। ১ থেকে ১½ ঘণ্টা অন্তর বারে বারে প্রয়োজনীয় খাদ্য গ্রহণ করিবে।

৪। ছোবড়া জাতীয় শাক, তরিতরকারী ও টক বর্জন করিবে।

৫। অতিরিক্ত তৈলাক্ত খাদ্য, চর্বিযুক্ত মাংস, পাকা মাছের ছাল বর্জন করিবে।

৬। সাধারণত আলু, কচু, বেগুন, লাউ, চালকুমড়ো, ওল, কাঁচ ঝিঙে, ঢেঁড়স প্রভৃতি সুসিদ্ধ তরকারী পুরাতন চালের অন্নের সহিত গ্রহণ করিবে।

৭। মুসুরির ডাল, ছোলার ডাল, অড়হর ডাল বর্জন করিবে।

৮। আস্তে আস্তে রোগ উপশম হইতে থাকিলে যখন বুঝিবে ক্ষত শুষ্ক হইতেছে তখন ঘোলের শরবৎ অল্প মাখন দিয়া ভাত, চিনি, মাংসের স্টু, মোসাম্বির শরবৎ, মুরগীর ডিমের জলপোচ ইত্যাদি গ্রহণ করিবে। ফুলকো লুচি গ্রহণ করিতে কোন বাধা নাই, তবে আটার রুটি গ্রহণ করিবে না।

৯। স্মরণ রাখা উচিত অধিক মশলা-যুক্ত খাদ্য বিষতুল্য পরিত্যাগ করিবে।

১০। সুমিষ্ট পাকা ফলের রস যথা—পেঁপে, আপেল সেদ্ধ, দেশী পাকা কলা, আম, আখের রস ইত্যাদি গ্রহণ করিবে।

যোগাসন

চার্ট—১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, পরে প্রাতঃস্নান।

দিনের যে কোন সময় নিম্নলিখিত আসনগুলি করিবে—

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। মণ্ডুকাসন যোগামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৫। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। বিপরীত করণী মুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে
সেতুবন্ধনাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৮। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট করিবার অব্যবহিত পরেই কিছুক্ষণ সাধারণ ব্যায়াম করিবে। যথা— ডন, বৈঠক ইত্যাদি। এই চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ১ মাস করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে
মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৩। চক্রাসন —২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। উপবিষ্ট উড্ডীয়ান—২০ বার।

৫। পবন মুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

ঐ রোলিং—২০ বার।

২ নম্বর চার্ট করিবার অব্যবহিত পরে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অবশ্যই করিবে। যথা—

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।

৩। ওয়াল বারে abdominal spur—১০×২

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস করিবে।

Duodenal Ulcer, Gastric Ulcer উভয়বিধ রোগ থাকিলে এই সাথে ৩ নম্বর চার্ট অবশ্যই করিবে।

চার্ট—৩

১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। মণ্ডূকাসন Belly Brething বা Frog Breathing—২০ বার।

৩। উধর্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিটে।

৪। বিভক্ত পশ্চিমোত্তাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। হলাসন—১ বার, ১ মিনিটে।

৬। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া উভয় পার্শ্বে।

৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট ধরিয়া।

চার্টের অব্যবহিত পরে নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে।

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। চিনিং বার প্যাডলিং ও L—swing—যতবার সম্ভব।

৩। হাই বার ডিপস্—৩০ বার।

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৫ মাস করিবে। পরে ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া পরপর ১ মাস করিবে। ইহাতে রোগ নিরাময় হইবে।

ঋতুরোগ

ইহা একটি স্ত্রীব্যাধি। মেয়েদের অনেকগুলো রোগকে সাধারণত ঋতুরোগ বলা হয়। যেমন, অল্পঋতু, অতিঋতু, নিয়মিত ঋতু না হওয়া, ঋতু একদম না হওয়া, মাসের মধ্যে দুইবার বা ততোধিক ঋতু হওয়া ইত্যাদি। ঋতু নারীদেহে

১২ বৎসর হইতে ১৪ বৎসরের মধ্যে প্রকাশ পায়। কোন কোন সময় ৮ বৎসর মেয়েদেরও ঋতু দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রে ইহাকে অস্বাভাবিক ঋতু-প্রকাশ বা ঋতুরোগও বলা হয়। আবার কোন কোন ক্ষেত্রে ইহাকে স্বাভাবিক ঋতুপ্রকাশও বলা হয়। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে ঋতুপ্রকাশ ১২ হইতে ১৬ বৎসরের মধ্যেই হইয়া থাকে। শীতপ্রধান দেশে ১৬ হইতে ২২ বৎসরের মধ্যে হইতে দেখা যায়। সুস্থ ঋতুপ্রকাশ সবল ও স্বাস্থ্যবতী মেয়েদের পক্ষেই সম্ভব। সাধারণত ২৮ দিন অন্তর ঋতুপ্রকাশ হয়, ইহাই স্বাভাবিক। কিন্তু ইহার ব্যতিক্রম হইলে ঋতুরোগ বলা যাইতে পারে। এইভাবে মেয়েদের সুস্থ দেহে ৫০ বৎসর বয়স পর্যন্ত ঋতুর প্রকাশ হইতে দেখা যায়। শরীরের সবলতা ও দুর্বলতা বা শরীরের সুস্থতা ও অসুস্থতার তারতম্য অনুযায়ী ঋতুবন্ধ ৪৫ বৎসব হইতে ৫৫ বৎসর পর্যন্ত হইতে পারে। নারীদেহে ঋতু প্রকাশের প্রথম মাস হইতেই সে সন্তান ধারণে উপযুক্ত হয়। অবিরাম ধারায় জরায়ুতে যে রক্তস্রোত বইতে থাকে তাহাকেই ঋতু বলা হয়। ঋতুকালে জরায়ুর মধ্যে পাতলা ঝিল্লীর দ্বারা সন্তান ধারণের প্রকোষ্ট তৈরী হয়। ইহাতে অতিরিক্ত রক্তের আবির্ভাব হয় এবং ভ্রূণের বাসপোযোগী গৃহ নির্মাণ থাকে। পুরুষের সহিত স্বাভাবিক মিলনের দ্বারা নারীদেহে সন্তান জন্ম নেয়। কিন্তু সে সুযোগ না থাকিলে ভ্রূণ কুপিত হইয়া এই জরায়ুর প্রকোষ্ঠ ধ্বংস করিয়া দেয়। তখন অতিরিক্ত রজঃ স্রাব হইতে দেখা যায়। ইহাকেই ঋতু বলা হয়। সাধারণত ৩ দিন হইতে ৫ দিনের মধ্যেই জরায়ুর সমস্ত রক্ত নিঃশেষিত হইয়া যায় ও ঋতুবন্ধ হয়। আবার এইভাবে জরায়ুর ভ্রূণ ২৮ দিন পর্যন্ত অপেক্ষা করিতে থাকে এবং সন্তান ধারণের জন্য ভ্রূণ গৃহ নির্মাণ করে। প্রকৃতির নিয়ম অনুযায়ী প্রতিটি সুস্থবতী নারী এইভাবে ঋতু স্রাবের প্রথম দিন হইতেই সন্তান ধারণের জন্য মানসিক প্রস্তুতিতে ব্যাপ্ত থাকে।

১। ঋতুরোগ।

যৌবনে সন্তান সম্ভাবিতা না হওয়া সত্ত্বেও যদি ঋতু বন্ধ হইয়া যায় এবং পর পর কয়েক মাস না হয় তবে ইহাকে নষ্টধাতু বা ঋতুরোগ বলা হয়।

২। অল্পঋতুরোগ।

যদি ২/১ দিনের মধ্যেই ঋতু বন্ধ হইয়া যায়, স্বাভাকিক স্রাব হইতে দেখা না যায় তাহাকে অল্পঋতু‧রোগ বলা হয়।

৩। অতি ঋতুরোগ।

কখনো কখনো প্রচণ্ড অবিরাম ধারায় ৭/৮ দিন পর্যন্ত রক্তের স্রোত বইতে থাকে, যেন কিছুতেই বন্ধ হইতে চায় না। ইহাকে অতি ঋতুরোগ বলা হয়।

৪। অনিয়মিত ঋতুরোগ।

কখনো কখনো মাসের মধ্যে ২ বার হইতে ততোধিক বা সপ্তাহে সপ্তাহে অল্প

ঋতুর প্রাদুর্ভাব, কখনো বা ২/৩ মাস ঋতু বন্ধ থাকিয়া আবার প্রকাশ—এইরূপ অবস্থাকে অনিয়মিত ঋতুরোগ বলা হয়।

কারণ

যোগশাস্ত্রে গ্রন্থির ক্রিয়ার অভাবে স্বাভাবিক ঋতুর অভাব ঘটে। থাইরয়েড গ্রন্থি, ওভারি বা মাতৃগ্রন্থি, বার্থোলিনস্ বা রতিগ্রন্থি ইত্যাদি সবিশেষ দুর্বল হইলেই ঋতুরোগ উপস্থিত হয় কারণ দেহে রক্ত শূন্যতা এবং বিশুদ্ধ রক্তের প্রবাহের বাধা উপস্থিত হইলেই গ্রন্থিগুলি দুর্বল হইয়া পড়ে। বিশুদ্ধ রক্ত এবং প্রয়োজনীয় রক্ত হইতেই গ্রন্থি তার খাদ্য ও প্রাণধারণ ক্ষমতা গ্রহণ করে এবং তখন সে কর্মক্ষম হয়। গ্রন্থি কর্মক্ষম হইলে গ্রন্থির অন্তর্মুখি রস দেহকে সবল ও সুস্থ রাখিতে সাহায্য করে, রোগের হাত হইতে দেহকে রক্ষা করে। তখন সে প্রয়োজনীয় রক্ত দেহাভ্যন্তরে এবং যন্ত্রাংশে ছড়াইয়া দিতে পারে। এর ব্যতিক্রম হইলেই ঋতুরোগের সৃষ্টি হয়। তখন প্রয়োজনীয় হর্মোনের অভাব ঘটে।

কোষ্ঠবদ্ধতা, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব, আমাশয় রোগে চিরন্তন ভোগা, দীর্ঘদিনের অল্প অল্প জ্বর, দীর্ঘ দিনের ম্যালেরিয়া, রোগের আক্রমণ প্রভৃতি শরীরের প্রয়োজনীয় সুস্থ রক্তের উৎপন্নের ব্যাঘাত ঘটায়। তখন শরীর দূষিত ও নিস্তেজ হইয়া পড়ে। এই ভাবেই ঋতুরোগের সৃষ্টি হয়। তখন রুগ্ন নারীদেহে বিশুদ্ধ রক্তের অভাবেই ভ্রূণদেহ গঠনোপযোগী প্রয়োজনীয় রক্ত জরায়ুতে আসিয়া সঞ্চিত হইতে পারে না।

চিকিৎসা

ডাক্তারী শাস্ত্রে এই রোগের নানাবিধ চিকিৎসা আছে। অতিরিক্ত কৃশ দেহ বা অতিরিক্ত মোটা দেহেও এই রোগ আক্রান্ত হইলে ডাক্তারী চিকিৎসার সাহায্য লওয়া হইয়া থাকে। কিন্তু যোগ শাস্ত্রে ঔষধ ছাড়াও ইহার উপশমের সুন্দর ব্যবস্থা রহিয়াছে। আসন, ধৌতি ও প্রাণায়ামাদি ইত্যাদির মাধ্যমে কি করিয়া এই রোগ হইতে মুক্ত হওয়া যায় তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল :—

চার্ট—১

১। সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া। (বস্তিক্রিয়া পদ্ধতি দ্রষ্টব্য)

২। শীতল জলে স্নান করিবে। পরে মহাবন্ধ মুদ্রা ও মূলবন্ধ মুদ্রা ৫ মিনিট ধরিয়া অভ্যাস করিবে। দিনের মধ্যে যে কোন উপযুক্ত সময় যোগাসন অভ্যাস করিবে।

চার্ট—২

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। সমজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

৫। উত্থিত পদাসন—৯০°, ৬০, ৪৫° ও ৩০° তে অবস্থান। ১৫ সেঃ, ৩০ সেঃ, ৩০ সেঃ ও ১৫ সে এই অবস্থায় যথাক্রমে উর্ধ্বাভিমুখী ও নিম্নাভিমুখী প্রক্রিয়া ১ বার করিয়া অভ্যাস করিবে।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। নৌকাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

ঐ — রোলিং—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট ১ নম্বর প্রতিদিন করিবে। ২ নম্বর সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস করিবে।

চার্ট—৩

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট। সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট

৩। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৪। অগ্নিসার ধৌতি—১ নম্বর ও ২ নম্বর।

৫। শূন্য পদ্মাসন, বিকল্পে উত্থিত পদ্মাসন—৩০ সেঃ করিয়া ২ বার।

৬। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। শীর্ষাসন—১½ মিনিট ধরিয়া ১ বার।

বিকল্পে শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া। উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে। ৩ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবার পর নিম্নে বর্ণিত ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম অভ্যাস করিবে।

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। রিভার্স্ সিট আপস্—২০ বার।

৩। ক্যাট্স্ স্ট্রেচ্—২০ বার। (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

৪। তলপেট খুব ভারী না থাকিলে বা একাধিক সন্তানের জননী না হইলে—স্কিপিং—সম্মুখভাগে ১০০ বার এবং বিপরীত ভাগে ৫০ বার করিবে।

৫। সাধারণ বৈঠক—৩০ বার।

প্রমেহ বা (গণোরিয়া)

ইহা সংক্রামক ব্যাধি। কি পুরুষ কি নারী সকলেই এই রোগে আক্রান্ত হইতে পারে। শহরের ঘনবসতি এলাকায় এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী হইতে দেখা যায়। অসংযম জীবন যাপন গণোরিয়া রোগের প্রধান কারণ বলা যাইতে পারে। মূত্রনালীতে জ্বালা, মূত্রত্যাগের সময় অতিশয় যন্ত্রণার প্রাদুর্ভাব হওয়া, জননেন্দ্রিয় স্ফীত হওয়া ও উহা হইতে জলবৎ সাদা বা হলুদ রঙের স্রাব নির্গত হওয়া, অণ্ডকোষে

বেদনার সৃষ্টি হওয়া, পুরুষাঙ্গ অতিরিক্ত শক্ত হইয়া ওঠা ও নমনীয়তার কোন ভাব প্রকাশ না পাওয়া প্রভৃতি এই রোগের লক্ষণ। মেয়েদের ক্ষেত্রে মূত্রদ্বার রক্তবর্ণ, স্ফীত ও বেদনাযুক্ত হওয়া, মূত্রত্যাগের সময় প্রচণ্ড জ্বালা এবং দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব নির্গত হওয়া রোগের প্রাথমিক লক্ষণ বলা যাইতে পাবে। আধুনিক সভ্য জগতে পৃথিবী যখন ছোট হইয়া আসিল, দেশ বিদেশের মানুষের অবাধ মিশ্রণ একটা ফ্যাশান হইয়া দাঁড়াইল তখনই এই গণোরিয়া রোগের জীবাণু যাহাকে Gonococus বলা হয়, তাহা পুরুষ ও স্ত্রীর উচ্ছৃঙ্খল ও অপরিচ্ছন্ন জীবনধারার মধ্যে ছড়াইয়া পড়িতে থাকিল। উচ্ছৃঙ্খল নরনাবী এই রোগ সমাজে ছড়াইতে লাগিল। রোগের প্রথম প্রকাশে ইহার চিকিৎসা অত্যধিক আবশ্যক; প্রবল জীবনীশক্তি না থাকিলে এই রোগ প্রতিহত করা যায় না। ক্ষণে ক্ষণে ইহা প্রকাশ পায় আবার কিছুদিন অপ্রকাশ থাকে। গণোরিয়া রোগ যখন ভীষণ আকার ধারণ করে তখন জননেন্দ্রিয়ের দ্বার হইতে পূতিগন্ধময় স্রাব বা পুঁজ নির্গত হইতে থাকে। এই পুঁজ মারাত্মক সংক্রামক। চোখে লাগিলে মানুষ অন্ধ হইয়াও যায়। এইসব রোগাক্রান্ত ব্যক্তিব কখনও বিবাহ করা উচিত নয়। কারণ সন্তানাদিতেও এই রোগ ছড়াইয়া পড়িতে পারে। বিকলাঙ্গ শিশু ও অন্ধ শিশুর জন্ম হওয়াও অসম্ভব নয়। প্রথম অবস্থায় এই বোগে আক্রান্ত হইলে যোগশাস্ত্রের সাহায্য লওয়া যাইতে পারে। রোগ বিকটাকার ধারণ করিলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া অবশ্য কর্তব্য।

চিকিৎসা

সম্ভব হইলে কৌপীন ব্যাবহার করিবে। মেয়েরাও কৌপীন পড়িবে।

১। সহজ বস্তিক্রিয়া প্রতিদিন সকালে অভ্যাস করিবে। পরে আতপস্নান অবশ্যই করিবে। অঙ্গাদি ভাল সাবান দ্বাবা ধৌত কবিবে।

২। দিনেব যে কোন সময় নিম্নলিখিত যৌগিক প্রক্রিয়া অভ্যাস করিবে।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

২। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে সেতুবন্ধনাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। দণ্ডায়মান—উড্ডীয়ান—১০ বার।

৭। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন রোগ নিরাময় না হওয়া পর্যন্ত করিয়া যাইবে। মাঝে মাঝে ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা করিয়া লইবে।

অর্ধোন্মাদ রোগ
(Mental Depression)

আধুনিক মানব সমাজে এই রোগের অত্যন্ত প্রাদুর্ভাব দেখা যাইতেছে। ভদ্র সমাজে এই রোগের প্রকোপ বেশী। ডাক্তারী মতে Mental Depression রোগকে অর্ধোন্মাদ রোগ বলিয়া স্বীকার করে না। Depressive Neurosis রোগ অর্ধোন্মাদ রোগের পর্যায়ভুক্ত বলিয়া আমরা মনে করি। যদি ইহাদের আলাদাভাবে দেখা হয় তবু দুটো রোগই মারাত্মক। চিকিৎসাশাস্ত্রে ইহারা ঠিক ঠিক নিরাময় হয় কিনা যথেষ্ট সন্দেহ আছে। ইহাদের ব্যবহার ও কার্যাদি আত্মীয়স্বজন বন্ধুবান্ধব প্রতিবেশী বা সুরুচিসম্পন্ন ব্যক্তিদের অহেতুক মনঃপীড়ার কারণ হইয়া দাঁড়ায়। রোগগ্রস্ত ব্যক্তিরা—কেহ বা অতি অহংকারী, কেহ বা অতি অভিমানী, কেহ বা অতি ঘুমপ্রিয় কেহ বা অতি খোশামোদি, কেহ বা অতি কামুক বা ক্রোধী, কেহ বা অতি নারী বিরোধী, কেহ বা অতি নারী ঘেঁসা, কেহ বা অতি পুরুষের প্রতি সন্দেহ-সাকুল দেখা যায়। হঠাৎ এমন কাজ করিয়া বসে বাড়ির লোকে তটস্থ হইয়া যায়। সারা দিনরাত্রি তাহাদের পাহারা দিতে হয়। কোন কোন সময় খেয়াল বশতঃ মৃত্যু কি জিনিস বা কেমন লাগে বিভিন্ন প্রক্রিয়ার দ্বারা পরীক্ষায় মগ্ন হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে মৃত্যু হইতেও দেখা যায়, এই সমস্ত রোগ সবই মানসিক। ইহাদের চিকিৎসা বড়ই কঠিন ব্যাপার। কিন্তু যোগশাস্ত্র ইহাদের ফেলিয়া দেয় না। রোগটা মস্তিষ্ক হইতে উদ্ভূত। সুতরাং মস্তিষ্কের উপরে যোগ প্রভাব দ্বারা রোগ নিরাময় করিতে অনেক ক্ষেত্রে সক্ষম হওয়া যায়। কিন্তু কোন কাজে ইহাদের একাগ্রতা না থাকাতে এইসব ছিটগ্রস্ত নরনারীকে কোন আশ্রমে বা যোগাসন স্কুলের মাধ্যমে চিকিৎসা করাই শ্রেয়। কারণ ইহাদের পিছনে একটা সবসময় ঠেলা না রাখিলে চলে না। অপরিণত যৌনগ্রন্থি বা অত্যধিক প্রভাবিত যৌনগ্রন্থি এবং মস্তিষ্ক গ্রন্থির উপর যোগাসনের প্রক্রিয়া আরোপিত করিতে হয়। Pancreas বা অগ্নিগ্রন্থির নিয়ন্ত্রণ এবং প্রকৃত রসসঞ্চালন অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। সুতরাং এইসব ছিটগ্রস্ত বা আধপাগলা লোকদের গ্রন্থিক্রিয়ার ত্রুটি প্রথমেই দূর করিতে হইবে।

চিকিৎসা
চার্ট—১

১। প্রতিদিন সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া অবশ্যই কর্তব্য।

২। দিনের মধ্যে যে সময় রোগীর ছিট বাড়িবার সম্ভাবনা থাকে তাহা লক্ষ্য করিয়া ইহার কিছুক্ষণ পূর্ব হইতে যোগপদ্ধতি অভ্যাস করাইবে।

৩। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

৪। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। [illegible] শিরাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। অর্ধ [illegible]—১ বার, ১ মিনিট।

৮। সহজ [illegible]—২০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ২ মাস করিবে। প্রাতঃস্নান অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। দিনান্তে না পারিলে [illegible] মস্তিষ্কে জল ঢালা অবশ্য করণীয়। বেলা গড়াইয়া গেলে স্নান করিবার সময় গায়ে গেঞ্জী বা জামা রাখিবে। ইহাতে ঠাণ্ডা লাগিবার বা Skin evaporation হইবার সম্ভাবনা থাকে না।

চার্ট—২

১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। ত্রিকোণাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। উৎকটাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। আকর্ণ ধনুরাসন—২ বার উভয়দিকে, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—উভয়দিকে, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। বকাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। সহজ শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৩ মাস করিবে। আসন করাকালীন অত্যধিক আমিষ ভোজী হইতে দিবে না। পুরনো চালের পোড়ের ভাত খাওয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। অতিরিক্ত পান, তামাক, চা, কফি বা নিষিদ্ধ পানীয় খাইতে দিবে না।

পোড়ের ভাত :—

ছোট মাটির হাঁড়িতে পুরনো চাল দিয়া মাটির সড়া দিয়া চাপা দিবে। ভিতরে কচি পটল, ঝিঙে, ঢেঁড়স, আলু, পেঁপে ইত্যাদি থাকিবে। হাঁড়ি মাটিতে গর্ত করিয়া ঘুঁটের জ্বালে ভাত সিদ্ধ করিবে। এই সিদ্ধ ভাত প্রথমে উপরিউক্ত সিদ্ধ দিয়া খাইবার পর কচি মাছের ঝোল দিয়া খাইবে। অবশিষ্ট ভাত দুধ বা দধি দিয়া সম্পূর্ণ করিবে। পোড়ের ভাতে অগ্নিগ্রন্থি ও পাকস্থলীর ক্রিয়া সক্রিয় ও নিয়ন্ত্রণ থাকিবে।

চার্ট—৩

১। অর্ধ সুপ্ত-বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে সেতুবন্ধনাসন—৩০ সেকেণ্ড।
৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট করিবার অব্যবহিত পরেই নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি করিবে। এই ৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাস করিবে।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস্—২০ বার।
২। হাই বার ডিপস—৩০ বার, অক্ষম হইলে ২০ বার।
৩। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।
৪। স্কিপিং—সামনে ও পিছনে মিলিয়া ১৫০ বার।

কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ
(Constipation)

নিয়মিত পায়খানা পরিষ্কার (evacuation) না হওয়াকে কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ বলা যাইতে পারে। জিহ্বার উপরে সাদা সাদা 'ময়লা জাতীয় প্রলেপ, গা বিম ঝিম করা, বমি বমি ভাব উদ্রেক হওয়া, ভালভাবে দাঁত মাজিলেও মুখে দুর্গন্ধ থাকিয়া যাওয়া, তলপেটটা সবসময় ভারী ভারী বোধ, সুনিদ্রার ব্যাঘাত, মেজাজটা খিটখিটে, মলবেগ আসিলেও মলত্যাগ না হওয়া, দুর্গন্ধযুক্ত কাদাকাদা মলত্যাগ, পুনঃপুনঃ মলবেগের আক্রমণ এই সমস্ত কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের লক্ষণ। কিন্তু এই রোগের মূল কারণ আমাশয়। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে আক্রান্ত হইলে অন্ত্রের মল পচিয়া যায় ও বিষাক্ত গ্যাসের সৃষ্টি করে—দেহ দুর্বল হইয়া পড়ে, রক্তে দূষিত বায়ু বইতে থাকে। টাটকা ও তাজা রক্তই দেহকে সজীব রাখে। সুতরাং এই রোগে আক্রান্ত হইলে দেহ স্বাভাবিক ভাবে কাজ করিতে পারে না এবং অন্ত্রের মধ্যে অজস্র রোগ বীজাণুর সৃষ্টি হইতে থাকে। মানুষ অপারগ হইয়া ডাক্তারের শরণাপন্ন হয়। পাশ্চাত্য চিকিৎসা ও দেশীয় চিকিৎসায় রোগ সাময়িক ভাল হয় বটে কিন্তু স্থায়ী হয় না। রোগ সারাইতে হইলে ইহার মূল কারণ অনুসন্ধান করিতে হইবে। কিন্তু দুর্বল চিত্তের 'মানুষ Drug habit ও নানাবিধ টোটকা প্রক্রিয়ার দিক ঝুঁকিয়া পড়ে। অতিরিক্ত ঔষধ সেবনে এই বিষ অন্ত্রের দেওয়ালে দেওয়ালে পুঞ্জীভূত হইতে থাকে। দেহাভ্যন্তরস্থ বিষ মল, মূত্র, ঘাম বা অন্যপ্রকারে সম্পূর্ণ বাহির হইতে পারে না। অলসতাই এই রোগ স্থায়ীভাবে দেহে বসবাস করিতে সাহায্য করে। সুতরাং মানুষকে ব্যায়ামের দিকে ঝুঁকিতেই হইবে। কোন মানুষই পরিশ্রম বিমুখীনতা ভাবে একবার আক্রান্ত হইলে তাহার রোগ সারানো খুবই কঠিন। খাদ্যের দিকে সবিশেষ নজর রাখিয়া

আস্তে আস্তে যোগব্যায়ামের দিকে অগ্রসর হইতে হইবে। অতিরিক্ত চা, তামাক, পান, বিড়ি, কফি, ইত্যাদি অতিরিক্ত পান করা উচিৎ নয়। মদ বা অন্যান্য মাদক দ্রব্যাদি সম্পূর্ণরূপে বর্জন করিতে হইবে। অতিরিক্ত তৈল, ঘি, তৈল জাতীয় মাছ মাংস, পাকা মাছের ছাল, অত্যধিক চর্বী ও ঝাল মশলাযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করিবে না। কারণ যকৃৎ বা Liver একবার দুর্বল হইবার সুযোগ পাইলে স্থায়ী কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে হইবার সম্ভাবনা থাকে। অপরিণত বয়সে যৌবনের তাড়নায় কুপ্রথা বা অভ্যাস এবং দাম্পত্য জীবনে উচ্ছৃংখলতা, মদ্য পান ইত্যাদি হইতে নিবৃত্ত থাকিতে হইবে।

চিকিৎসা

নিম্নলিখিত যোগ পদ্ধতি নিষ্ঠাসহকারে অভ্যাস করিবে।

চার্ট—১

১। সকালে সহজ বস্তিক্রিয়া, ইহার প্রয়োজনীয় আসন ও মুদ্রাদি ১০ হইতে ১৫ মিনিট যাবত করিবে।

২। দিনের যে কোন সময় ধারাবাহিক যোগাসন করিতে হইবে।

বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

৩। পবনমুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৪। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৬। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৮। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস ধরিয়া করিবে। আসন করাকালীন খাদ্যের দিকে সবিশেষ নজর রাখিবে। প্রয়োজনীয় ভোগ্যবস্তু দিনের ভিতরেই যথাসম্ভব পেট ভরিয়া খাইবে। কারণ Inadicuate food supply to the belly কোষ্ঠ-বদ্ধতার অনেক কারণের মধ্যে একটি কারণ। আমার এই বইয়ে Medicine Diet chart যাহা লিপিবদ্ধ হইয়াছে তাহা সবিশেষ অনুসরণ করিবে। রাতে আহার কম করিবে। প্রকৃতিক জগতে লক্ষ্য করিলে দেখিতে পাইবে, মানুষ ছাড়া বেশীর ভাগ জীবজন্তু রাত্রে আহার করে না। রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা কম থাকে। জঠরাগ্নি বিশ্রাম পায়। কারণ রাত্রে জঠরাগ্নি স্বভাবতই দুর্বল থাকে। আমরা জানি অজীর্ণ রোগই কোষ্ঠবদ্ধতার অন্যতম কারণ।

চার্ট—২

১। অর্ধসুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

২। জানুলগ্ন শিরাসন—প্রতি দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৩। উপবিষ্ট উড্ডয়ন—১২ বার।

৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, ১০ বার করিয়া।

৬। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৮। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৯। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

ঐ রকিং—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস অবধি সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া করিবে। আসন করিবার পূর্বে খালি পেটে প্রচুর জলপান করিয়া লইবে। প্রক্রিয়া করাকালীন প্রস্রাবের বেগ আসিলে প্রস্রাব শিথিল করিবে ভোরে আবদ্ধ বায়ু কোষ্ঠ পরিষ্কারের সহায়তা করে। সে কারণে ভোরেই ২ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবে। পিত্ত আমাদের শরীরে খাদ্য জীর্ণ করিবার পক্ষে যেমন সহায়ক তেমনি অতিরিক্ত পিত্ত অনিষ্টকারক। সেজন্য মধ্যাহ্ন ভোজনের সময় তেতো জাতীয় খাদ্য রোজ কিছু গ্রহণ করা উচিত। তেতো জাতীয় খাদ্য খাদ্যকে অজীর্ণ হইতে দেয় না। Pancreas Juice অধিক পরিমাণে নির্গত হইতে সাহায্য করে।

চার্ট—৩

১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। বিভক্তি উত্থিত পদাসন—প্রথমে নিম্নাভিমুখী ১½ মিনিট, বিশ্রাম ১½ মিনিট, পরে উধর্বাভিমুখী ১½ মিনিট বিশ্রাম ১½ মিনিট।

৫। উধর্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ১০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ময়ূরাসন—১ বার, ১০ সেকেণ্ড, সাথে সাথে বদ্ধ ময়ূরাসন—১ বার ১০ সেকেণ্ড।

৮। শীর্ষাসন—১½ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট অভ্যাস করিবার পর হইতে ১৫ হইতে ২০ মিনিট যাবত ব্যায়াম করিবে। ব্যায়াম পদ্ধতি।

১। সিট আপস—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস—৩০ হইতে ৪০ বার।

৩। চিনিং বার—প্যাডলিং—যতবার সম্ভব।

ঐ —L swing—যতবার সম্ভব।

৪। সহজ বৈঠক—৪০ বার।

৩ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস ধরিয়া করিবে। ইহার পর ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট যথাক্রমে ১ মাস করিবার পর ১ নম্বর চার্ট পুনরায় ১ মাস করিবে। রোগ নিরাময় হইবে। কিন্তু নিরাময় হইলেও বর্ণিত পদ্ধতি অনুযায়ী যোগাসন বেশ কিছু মাস ধরিয়া অভ্যাস করিয়া চলিবে। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ সারাইতে হইলে সংযম জীবন যাপন পালন অবশ্য করণীয়। অল্প বয়সের ছেলেমেয়েরা ব্রহ্মচর্য পালন করিবে। দাম্পত্য জীবনেও নিয়মাদি মানিয়া চলিবে। কারণ অতিরিক্ত যৌন সম্ভোগ কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের একটি কারণ।

হিষ্টিরিয়া বা মূর্ছা রোগ

ইহা সম্পূর্ণ মানসিক ব্যাধি। সাধারণত অল্প বয়সের মেয়েদের মধ্যেই এই রোগ দেখা যায়। অবিবাহিত মেয়ে ১৫ হইতে ৩৫ বৎসর পর্যন্ত এই রোগে আক্রান্ত হইতে পারে। কদাচিৎ পুরুষের এই রোগ হইতে দেখা যায়। মূর্ছা রোগ স্নায়ুবিক দুর্বলতা, অনেকক্ষণ বসিয়া থাকিবার পর দাঁড়াইলে বা একাগ্রমনে কোন কঠিন কাজ করিবার পর শরীর শিথিল করিলে হঠাৎ মাথাটা ঘুরিয়া ওঠে। দুর্বল স্নায়ু ও ধমনীর উপর ইহার প্রতিক্রিয়া হয়, রোগী অজ্ঞান হইয়া পড়ে। যাহারা পর দুঃখ কাতর, দয়ালু, অত্যাধিক অন্যাসক্ত, এমন কি দৌর্বল্যেও ভয় পায়, হঠাৎ প্রচন্ড আওয়াজ হৃৎপিন্ড কাঁপাইয়া দেয়, মানুষের রক্তপাত দেখিলে শিহরিত হয়, সাধারণত তাহারা সহানুভূতির আবেগে মূর্ছিত হইয়া পড়ে। সমস্ত মানুষেরই আঘাত, বেদনা, মানসিক যন্ত্রণা, দুঃখ কষ্ট ইত্যাদি সহ্যের একটা সীমা থাকে। কিন্তু এই জাতীয় রোগীরা অল্পেতেই সেই সীমা অতিক্রম করে ও রোগগ্রস্ত হয়। মেয়েদের মধ্যে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশী, কারণ তারা স্নায়বিক গঠনে পুরুষের তুলনায় দুর্বল। যৌবনে ইহাদের বিবাহ না হইলে অন্যের বিবাহ ও ভালবাসা দেখিয়া ঈর্ষাকাতর হয়। পুরুষকে অবলম্বন করিয়া লতার মতন ইহারা বাড়িতে চায় কিন্তু না পাইলে মানসিক রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে। বিবাহিত নারীও অনেকক্ষেত্রে স্বামীকে অন্য নারীর সঙ্গে কথাবার্তা বলিতে দেখিলেও সন্দেহে আকুল হইয়া ভিতরে ভিতরে জ্বলিতে থাকে। স্বামীর অনেক সময় অক্ষমতা নারীকে তৃপ্ত করিতে পারে না, অন্য পুরুষের ক্ষমতা তাহাকে অনেক সময় প্রলুব্ধ করে। ইহা হইতেও এই রোগের উৎপত্তি হইতে পারে। এই সব ক্ষেত্রে পুরুষের ঠিক ঠিক ভালবাসা পাইলে রোগ আপনা হইতে সরিয়া যায়। মৃগী বা সন্ন্যাস রোগের সহিত হিষ্টিরিয়া রোগের এই খানেই পার্থক্য। যৌন বিজ্ঞানীদের মতে অতৃপ্ত কামনাই এই রোগের প্রধান উৎস। কাম পরিতৃপ্ত থাকিলে এই রোগ হইতে দেখা যায় না। রোগটা যখন দৈহিক ও স্নায়ুবিক এবং অনেকটা অতৃপ্ত যৌন হইতে উদ্ভূত তখন দৈহিক উন্নতি ও তৃপ্ত যৌন সাধিত হইলে রোগ থাকে না। যোগশাস্ত্রে এই রোগের উপশমের বিধান আছে। নিয়মিত যোগাভ্যাস করিলে মানসিক ভারসাম্য ফিরিয়া পায় ও দৈহিক উন্নতি হয় বলিয়াই স্নায়ুবিক রোগ হইতে দেয় না। এই রোগের চিকিৎসা পদ্ধতি পর পৃষ্ঠায় বর্ণিত হইল।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
২। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। শশঙ্গাসন—১ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। অগ্নিসার ধৌতি—১ হইতে ১০ বার।
৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। জানুশিরাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৭। উষ্ট্রাসন—১ বার ১ মিনিট।
৮। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস করিবে। প্রাতে আসন করিবার অব্যবহিত পরে ভাল করিয়া গায়ে তেল মাখিয়া অবগাহন স্নান করিবার চেষ্টা করিবে। বিকালে আসন অভ্যাস করিলে ভাল করিয়া গা ধুইবে। পরে মস্তক শীতল জলে ঠাণ্ডা করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
২। সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর, ২ নম্বর, ৩ নম্বর ও ৪ নম্বর—প্রত্যেকটি ১০ বার করিয়া।
৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৪। বিভক্ত পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। পবনমুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।
৬। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার ১ মিনিট।
৭। তোলাঙ্গুলাসন—১ বার ১ মিনিট।
৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।
৯। দণ্ডায়মান উড্ডয়ন—১৫ বার।

উপরিউক্ত চার্ট করিবার অব্যবহিত পরে নীচের ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে। এই চার্ট ৪ মাস ধরিয়া সপ্তাহে ৪ দিন করিবে।

১। সিট আপস—২০ বার।
২। রিভারস সিট আপস—২০ বার।
৩। হাই বার ডিপস—২০ বার।
৪। চিনিং বার—Stay and twist—যত বার সম্ভব।
৫। Wrist rolling—যত বার সম্ভব।
৬। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

বিশেষ দ্রষ্টব্য ঃ

যদি রোগী আসন করাকালীন কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে ভোগে তবে তদনুযায়ী সহজ বস্তিক্রিয়া প্রতিদিন সকালে অভ্যাস করিবে। কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকিলে বস্তিক্রিয়া করিবার প্রয়োজন নাই। আসন করিবার কালে যদি রোগে আক্রান্ত হয় তবে আসন প্রক্রিয়া কিছুদিন বন্ধ রাখিবে। রোগীকে স্মরণ রাখিতে হইবে সে কখনও বন্ধ ঘরে শয়ন করিবে না, উত্তেজক খাদ্য গ্রহণ করিবে না, উত্তেজক ছবি দর্শন করিবে না, যৌন পত্রিকা পড়িবে না, যেখানে নারীচিন্তা বা আলোচনা হয় সেখানে থাকিবে না, শুইবার সময় পায়ের দিকটা যাহাতে একটু ঢালু অবস্থায় থাকে সেইদিকে লক্ষ্য করিবে। সবসময় শীতল জল ও শীতল পানীয় খাইবার দিকে লক্ষ্য রাখিবে। সাধারণত এই সমস্ত রোগীরা রক্ত হীনতা রোগেও ভোগে। সে কারণে রক্ত পরিষ্কারক ও রক্ত বর্ধক খাদ্যের দিকে সবিশেষ যত্নবান হইবে। এই সময় মেয়েদের অত্যধিক ঋতুর রোগ দেখা যায়। সুতরাং সেই দিকেও যত্ন লইবে।

ধাতু-দৌর্বল্য (পুরুষদের)

প্রদর (মেয়েদের)

ধাতু-দৌর্বল্য রোগ যেমন পুরুষের হইতে দেখা যায় তেমনি প্রদর রোগ মেয়েদেরও হইতে দেখা যায়। উভয় রোগেই পুরুষাঙ্গ ও মাতৃঅঙ্গ হইতে স্রাব নির্গত হইতে দেখা যায়। শুক্র তরল হইলে পুরুষের ক্ষেত্রে অকারণে প্রস্রাবের সহিত বা এমনিতেই ধাতু নির্গত হয়। পুরুষ সামান্য উত্তেজিত হইলে, অশ্লীল চিন্তা করিলে, স্ত্রীলোকের ছবি বা স্ত্রীলোক দর্শন করিলেও এই তরল শুক্র বা ধাতু শিথিল যৌনাঙ্গ হইতে আপনা হইতেই বাহির হইয়া আসে। একটুখানি কুঁথ দিলে বা জোরে প্রস্রাব করিলেও এই ধাতু নির্গত হইয়া পড়ে। মেয়েদের ক্ষেত্রেও কারণে অকারণে উত্তেজনায় মাতৃঅঙ্গ হইতে ঈষৎ হলুদবর্ণ বা ঈষৎ লাল বর্ণ বা ঈষৎ পিত্তবর্ণের, কখনও কখনও মাছ ধোয়া জলের মতন বা ফেনিল সাবান জলের মতন যে স্রাব নির্গত হয় তাহাকে প্রদর রোগ বলা হয়। ইদানীং মেয়েরা অত্যধিক ঔষধের বশবর্তী হইয়া এই রোগ সারাইতে গিয়া আরও আক্রান্ত হইয়া পড়ে। আধুনিক সমাজ ব্যবস্থায় মেয়েদের খুবই বাহিরে ছোটা-ছুটি করিতে হয় এবং সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে শ্বেত প্রদর বা সাদা স্রাবই মেয়েদের অধিকমাত্রায় হইতে দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রে মেয়েদের সাদা স্রাবের সহিত শ্লেষ্মা জাতীয় পদার্থ বহির্গত হয়। পুরুষের ক্ষেত্রে তরল শুক্র এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে সাদা স্রাব উভয়ই প্রোটিন জাতীয় বস্তু। অত্যধিক আক্রান্ত হইলে স্বাস্থ্য একদম ভাঙিয়া পড়ে। ধাতু দৌর্বল্য রোগ পুরুষের যৌন ক্ষমতা প্রায় ক্ষেত্রেই একদম নষ্ট করিয়া দেয়। অক্ষমতা রোগের সৃষ্টি হয়। মেয়েদের ক্ষেত্রে মাতৃগ্রন্থি (ovary), মিথুন গ্রন্থি, ও জরায়ুকে অত্যধিক দুর্বল করিয়া দেয়। অনেক

ক্ষেত্রে ইহারাও যৌন প্রবণতা হারাইয়া ফেলে। যোনি প্রদেশ উত্তেজিত হইবার কোন কারণ ঘটে না। পুরুষের সংস্রব এড়াইয়া চলিতে থাকে। পুরুষেরাও বিবাহের নাম শুনিলে ভয় পাইয়া পিছাইয়া যায়। সুতরাং ধাতু দৌর্বল্য ও প্রদর দুটিই যৌন রোগ এবং গ্রন্থির সম্পূর্ণ বিফলতা। এই সমস্ত রোগে আক্রান্ত হইলে পুরুষ এবং নারী উভয়কেই যোগাসনের শরণাপন্ন হওয়াই শ্রেয়ঃ। যোগাসন Sex Gland এর উপর অপরিসীম প্রভাব বিস্তার করিতে পারে। দুর্বল Sexকে সঞ্জীবিত করে এবং অতিরিক্ত Sexকে বশীভূত রাখে।

চিকিৎসা

অতি উত্তেজক খাদ্য গ্রহণ করিবে না। জলীয় খাদ্যের দিকে বেশী ঝুঁকিবে। যেমন—ডাব, মিছরীর শরবৎ, Barly water, Glaxose D দিয়া মোসাম্বীর শরবৎ, পাতলা ঘোলের শরবৎ, দুধ ও হরলিকস মিশ্রণ করিয়া পানীয়, বাদামের শরবৎ ও দুধ ইত্যাদি। মাঝে মাঝে যবের ছাতু ও ছোলার ছাতু খাদ্য হিসাবে এই রোগের সহায়ক। ছোলার ছাতু ২ চামচ ১ গ্লাস জলে ২ ফোঁটা লেবু সহযোগে খাথের গুড় দিয়া শরবৎ করিয়া খাইলে শরীর খুব ঠাণ্ডা রাখে ও রোগী উত্তেজিত হইতে দেয় না। নিম্ন যোগাসনের যে সমস্ত চার্ট দেওয়া হইল তাহা নিয়মিত অভ্যাস করিলে রোগ উপশম হইবে।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। Belly বা Frog Breathing—(প্রাণায়াম পর্যায়)—২০ বার।

৫। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। ভদ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৮। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন ১ বার, ১ মিনিট। উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ১ মাস অভ্যাস করিবে। দিনের যে কোন সময় যোগাসন অভ্যাসে কোন বাধা নাই। সুতরাং সেই মত সময় ঠিক করিয়া লইবে। যোগাসনের সময় পেটে যেন খাদ্য বেশী না থাকে।

চার্ট—২

১। অর্ধসুপ্ত বজ্রসান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১২ মিনিট করিয়া, ১ বার।

৩। মূলবন্ধ মুদ্রা—২০ বার।

৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। বকাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৮। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ রোলিং—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস করিবে। তাহার পর ৩ নম্বর চার্ট ৫ মাস অনুসরণ করিবে।

চার্ট—৩

১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার, (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
২। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। আকর্ণ ধনুরাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—উভয়দিকে, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। মৎস্যাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। শীর্ষাসন—প্রথমে সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট, পর পূর্ণ শীর্ষাসন—১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৩ দিন ৪ মাস করিবে। ইহার পর নিম্ন বর্ণিত ব্যায়াম গুলি অবশ্যই করিবে।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।
২। হাই বার ডিপস—২০ বার মেয়েদের ক্ষেত্রে, ৩০ বার পুরুষদের ক্ষেত্রে।
৩। মুন বেণ্ড পুল ওভার—(ওজন লইয়া)—২০ বার।
৪। চিনিং বার—(i) L —Paddling.
(ii) L —Swing.
৫। সাধারণ বৈঠক—পুরুষদের ক্ষেত্রে ৪০ বার, মেয়েদের ক্ষেত্রে ৩০ বার।

১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট নির্দেশ অনুযায়ী করিবার পর পুনরায় ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট ১ মাস ধরিয়া যথাক্রমে করিবে। ইহাতে রোগের উপশম হইবে।

যৌনাঙ্গের আংশিক অক্ষমতা বা অক্ষমতা রোগ

সাধারণত এ রোগ পুরুষদেরই হয়। সহবাসে অক্ষমতা বা অর্থাৎ রেতঃস্খলন যাহাদের হয় বুঝিতে হইবে তাহারা এই রোগে আক্রান্ত হইতেছে। ইহাকে আংশিক

অক্ষমতা বলা হয়। সহবাসে যাহারা একদম অপারগ এবং নারীর সংস্পর্শে আসিলে আপনা হইতেই রেতঃস্খলন হইতে থাকে তাহারা পূর্ণ অক্ষমতা রোগে আক্রান্ত হইয়াছে বুঝিতে হইবে। এই সমস্ত রোগকে এককথায় ক্লৈব্য বা ক্লীবতা রোগ বলা যায়। ক্লৈব্য রোগ অনেকটা মানসিক। মানসিক প্রস্তুতির অভাবে শরীরের আবেগ নষ্ট হইয়া গেলে যৌনাঙ্গের ক্ষমতা হ্রাস পায়। ইংরাজীতে যাহাকে Sex coldness বলা হয়। এই রোগ নারী ও পুরুষের দেহে ও মনে সমান ভাবে বিস্তার করিতে পারে। কিন্তু ক্লীবতা রোগ পুরুষের পক্ষেই প্রযোজ্য। স্ত্রীলোক যদি Sex coldness রোগে ভোগে, স্ত্রী যদি অনুগতা না হয়, তিক্ত ও রুক্ষ ব্যবহার স্বামীর উপরে ন্যস্ত থাকে, বিশেষ ভাবাপন্ন মন লইয়া স্ত্রী যদি সবসময় স্বামীর প্রতি বিরূপ আচরণ করে, স্বামীর হৃদয়ের ভাবাবেগ বুঝিবার চেষ্টা না করে, কিংবা স্বামীর কাজকর্মে সবসময় অহেতুক সন্দেহ পোষণ করে এবং নানাবিধ অন্য আরও কারণ থাকিলে স্বামীর দেহে ও মনে প্রচণ্ড পরিবর্তন ঘটাইতে যৌন তন্ত্রের উপর আঘাত হানিতে যে পরিবেশের সৃষ্টি হয় তাহাতে স্বামীর ক্লীবতা বা ক্লৈব রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। এটা অবশ্য সম্পূর্ণ মানসিক দিক। কিন্তু ধ্বজভঙ্গ ক্লীবতা যেটা দেহের সঙ্গে জড়িত সেইসব ক্ষেত্রে আংশিক অক্ষমতা বা পূর্ণ অক্ষমতা সম্পূর্ণ পুরুষের দায়িত্ব। যেমন শরীরে অতিরিক্ত পিত্তবিষ সৃষ্টি হইলে শুক্রবাহী শিরা উপশিরা নিস্তেজ হইয়া থাকে, স্নায়ু দুর্বল হইয়া পড়ে, মস্তিষ্কে যৌনতরঙ্গ দুর্বল থাকে, সহবাসের ইচ্ছা থাকে না। এক্ষেত্রে ক্লৈব্য রোগের সম্ভাবনা নিশ্চয় আছে। যেমন—অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়ের দ্বারা ক্লৈব্য রোগের সম্ভাবনা থাকে। ইহাকে শুক্রক্ষয়জ ক্লৈব্য রোগ বলা যায়। যৌবনে যাহারা অতিরিক্ত হস্তমৈথুনাদি দ্বারা শুক্রক্ষয়, নারীদের গোপন অঙ্গ দেখিবার লালসায়, অশ্লীল ছবি ও অশ্লীল বইপত্র পাঠ করিবার আগ্রহাতিশয্যে এবং সমবয়সী ছেলেদের অশ্লীল কথাবার্তার উপর নির্ভর করিয়া এবং আগ্রহ সহকারে শুনিয়া যে অহেতুক যৌন উত্তেজনা লাভ করে তাহারা সাধারণত পরবর্তী জীবনে এই রোগ দ্বারা আক্রান্ত হয়। ইহার ফলে বিবাহিত জীবনে দিশহারা হইয়া পড়ে। কিছুতেই স্ত্রীকে সুখী করিতে পারে না। সেইসব ক্ষেত্রে স্ত্রীরাও যৌনরোগে আক্রান্ত হয়। যৌনক্ষুধা না মিটাইবার দরুন স্ত্রীরা অস্বাভাবিক উপায়ে যৌনাঙ্গ ক্ষোভিত করে। যখন তখন মাতৃ অঙ্গকে যে কোন প্রকারে ব্যবহার করিতে থাকে। পুরুষের অক্ষমতার দরুন স্ত্রীরা যখন এই রোগে আক্রান্ত হয় তখন মেয়েদের কোন মতেই সংযমের বাঁধনে বাঁধা যায় না। তখন ইহা মানসিক ক্লৈব্য রোগে পরিণত হয়। কি পুরুষ কি নারী তখন চিকিৎসার জন্য চারিদিকে ছোটাছুটি করিতে থাকে।

চিকিৎসা পদ্ধতি

এক্ষেত্রে যোগাসনই রোগ সারাইবার শ্রেষ্ঠ প্রক্রিয়া, যোগাসন মানসিক এবং শারীরিক দুই রোগেই উপশম করিতে পারে। পরপৃষ্ঠায় যোগাসন পদ্ধতি বর্ণিত হইল।

চার্ট—১

ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া। বস্তিক্রিয়া দ্রষ্টব্য। প্রাতঃকৃত্য সমাপন করিয়া আসনে বসিবে।

১। মহাবন্ধ মুদ্রা—২ মিনিট ধরিয়া করিবে।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। ভদ্রাসন—১ বার ১ মিনিট।

৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

৬। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট

৭। ময়ূরাসন—২ বার ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট।

এই চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে।

চার্ট—২

১। পদ্মাসনে সহজ অগ্নিসার ধৌতি—২০ বার।

২। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

৩। উত্থিত হস্ত যোগমুদ্রা—১ বার ১ মিনট।

৪। যোগাসন—২ মিনিট অবস্থান করিবে।

৫। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। শবাসনে শক্তিচালনা মুদ্রা অভ্যাস করিবে—১ মিনিট।

৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। পূর্ণ শীর্ষাসন—১½ মিনিট অভ্যাস করিবে।

এই উভয়বিধ চার্ট নারী ও পুরুষের ক্ষেত্রে সমভাবে প্রযোজ্য। ২ নম্বর চার্ট শেষ করিবার সাথে সাথে ক্রমবর্ধমান ব্যায়ামে মনোনিবেশ করিবে।

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস্—২০ বার।

৩। সাধারণ বৈঠক—৩০ বার।

উপরিউক্ত ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অভ্যাস করিবে। ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট করাকালীন লক্ষ্য রাখিবে যৌনাঙ্গের অক্ষমতা দূর হইতেছে কি না। মানসিক প্রস্তুতি বাড়াইতে হইলে স্ত্রীলোক হইতে চিন্তায় এবং দৈহিক সম্পর্ক হইতে দূরে থাকিবে। অর্থাৎ এই ৭ মাস ব্রহ্মচর্য পালন করিবে। লঘু পাক অথচ পুষ্টিকর খাদ্যই এই রোগে সুপথ্য। হজম শক্তির মাপকাঠি অনুযায়ী খাদ্যাদি বিচার করিয়া লইবে। মাঝে মাঝে যাহারা আমিষভোজী তাহারা ছাগ, ভেড়া বা কচ্ছপের

মুষ্ক কুচিকুচি করিয়া কড়া মশলা দিয়া ভাজিয়া গ্রহণ করিবে। এই মুষ্ক ঘৃতে ভাজিয়া ভক্ষণ করিলে অধিক ফল পাওয়া যায়। কিন্তু মেয়ে রোগিনীরা নারী পশুর ডিম্বকোষ ভক্ষণ করিলে অধিক ফল পাইবে।

এক্ষেত্রে আংশিক অক্ষমতা বা অক্ষমতা রোগের টুকিটাকি চিকিৎসায় যাহা বর্ণিত হইয়াছে তাহা অবশ্যই পালন করিবে। রোগীরা বিশেষভাবে স্মরণ রাখিবে আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রে Gland medicine-এর যে উন্নতি হইয়াছে তাহা সাময়িক। কোনও medicine দ্বারা এই রোগ সম্পূর্ণভাবে নির্মূল করা যায় না। একমাত্র যৌগিক ক্রিয়াতেই তাহা সম্ভব। ব্যাধি পুরনো হইলে ১নম্বর ও ২নম্বর চার্ট নির্দেশ অনুযায়ী ১ বৎসর ও ২ বৎসর করিয়া যাইবে।

একশিরা বা হাইড্রোসিল

হাইড্রোসিল রোগ পুরুষের। প্রথম অবস্থায় একটি মুষ্ক ফুলিয়া ওঠে। ধীরে ধীরে ইহা বৃহৎ আকার ধারণ করিতে থাকে এবং টনটন করে। মুষ্ক প্রচুর জল সঞ্চিত হয় এবং কঠিন ও শক্ত হয়। শুক্রগাহী শিরা এবং আশেপাশে স্নায়ুরজ্জু বেদনাযুক্ত হইয়া ফুলিয়া ওঠে। হাইড্রোসিল রোগের কারণ বহুবিধ হইতে পারে। মুষ্কে হঠাৎ আঘাত লাগিলে কিম্বা সাধারণ অবস্থায় রক্তবাহী ক্ষুদ্র ও বৃহৎ ধমনীগুলি রক্ত চলাচলে বাধাপ্রাপ্ত হইলে এই রোগ সৃষ্টি হইতে পারে। রক্তের সারভাগ শুক্র (vital fluib) যখন নালীপথে প্রবেশ করিতে বাধাপ্রাপ্ত হয় তখন মুষ্কগুলি বা কোন একটি মুষ্ক সাধারণ অবস্থায় থাকিতে পারে না। মুষ্কের চারিরিকে শিরা উপশিরা ও অনেকগুলি গ্রন্থি আছে। এই গ্রন্থিগুলি মুষ্কের দেহ-রক্ষাকারী প্রাণবীজ উৎপন্ন করিতে সহায়তা করে। সমুদয় গ্রন্থিগুলিকে এককথায় লিমফ্যাটিক গ্ল্যান্ডস বলা হয়। এই গ্ল্যান্ডসের সহায়তায় প্রচুর রক্তকণিকা (white and Red corpuscles) সৃষ্ট হইয়া পুরুষের মুষ্কে (Testes) সঞ্চিত হয়। এই মুষ্কদ্বয়কে পিতৃগ্রন্থিও বলা হয়। এই গ্রন্থিদ্বয়ে শুক্রকীট বা সন্তানবীজ পুঞ্জিভূত থাকে। সাধারণ অবস্থায় কামচিন্তা বা কামোত্তেজনা আরম্ভ হইলেই পিতৃগ্রন্থি বা মুষ্কদ্বয় সক্রিয় হইয়া ওঠে। যদি মুষ্কে প্রচুর রক্তসঞ্চালনের কোন কারণে বাধাপ্রাপ্ত হয়, তাহা হইলে এই রোগ সৃষ্টি হইবার সম্ভাবনা থাকে। হাইড্রোসিল বা একশিরা রোগ একটি মুষ্কে বা কোন কোন ক্ষেত্রে দুইটি মুষ্কও হইতে পারে। তখন পুরুষের আংশিক অক্ষমতা বা অক্ষমতা রোগ সৃষ্ট হইতে দেখা যায়। ইহাতে সহবাসে বঞ্চিত হয় এবং ইচ্ছা থাকিলেও সক্ষম হয় না। মুষ্কদ্বয় এত বৃহৎ আকার ধারণ করে লিঙ্গের কোন অস্তিত্বই খুঁজিয়া পাওয়া যায় না।

চিকিৎসা

এই রোগের যোগ চিকিৎসা আছে। প্রথম অবস্থায় যখন মুষ্ক একটু শক্ত হইয়া

ওঠে বা ফুলিয়া ওঠে তখন কৌপীন বা লেঙ্গট পরিধান বিধেয়। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া অবশ্যই কর্তব্য। বস্তিক্রিয়া পদ্ধতি বস্তিক্রিয়ায় দ্রষ্টব্য।

আসন : [illegible]

চার্ট—১

সাধারণ অবস্থায় এই আসন পদ্ধতিতে প্রক্রিয়া চালানো খুবই কঠিন। তবু আসন ছাড়া গতি নাই। যে সমস্ত আসন Anti gravity সেইরূপ প্রক্রিয়া আস্তে আস্তে অভ্যাস করিতে হইবে।

১। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া করিবে।

২। বিভক্তি উত্থিত পদাসন।

নিম্নাভিমুখী—অবস্থান ৯০ / ৬০ / ৪৫ / ৩০

১৫ সেঃ ৩০ সেঃ ৩০ সেঃ ১৫ সেঃ

উধর্বাভিমুখী—অবস্থান ৩০ / ৪৫ / ৬০ / ৯০°

১৫ সেঃ ৩০ সেঃ ৩০ সেঃ ১৫ সেঃ

উপরিউক্ত প্রক্রিয়া ২ বার করিয়া করিবে।

৩। সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

৪। সেতুবন্ধন সন—৩০ সেঃ করিয়া ২ বার।

৫। অঙ্গুষ্ঠাসন—১৫ সেঃ করিয়া ৪ বার।

৬। সহজ শীর্ষাসন—১৫ সেঃ করিয়া ৪ বার।

এই চার্ট প্রতিদিন ২ মাস অবধি করিবে। আসন করিবার কালে কৌপীন বা লেঙ্গট অবশ্যই ধারণ করিবে। মলত্যাগ করিবার সময় কৌপীন অবশ্যই খুলিতে হইবে। সেই সময় অণ্ডকোষদ্বয় দুই হস্তে উপর দিকে ধরিয়া তুলিয়া রাখিবে। রোগ কিছুটা নিরাময় হইতেছে মনে হইলে ২ নম্বর চার্ট অবশ্যই করিবে। জল যদি দ্রুত সঞ্চিত হইতেছে দেখিতে পাও চিকিৎসকের সাহায্যে ছুঁচ দ্বারা ফুটা করিয়া জল কিছুটা বাহির করিয়া দিবে। এই প্রক্রিয়া হয়তো ২/৩ বার করিতে হইতে পারে। কারণ জল বাহির করিলেই পুনরায় জল সঞ্চিত হয়।

চার্ট—২

১। দেওয়ালে হেলান দিয়া একপাদ শিরাসন অভ্যাস করিবে। —৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার করিবে।

২। দণ্ডায়মান জানুশিরাসন দেওয়াল হেলান দিয়া ৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার করিবে।

৩। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

৪। অর্ধ চন্দ্রাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

৫। ত্রিকোণাসন—(উভয়বিধ) প্রতিদিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

৬। উৎকটাসন—১৫ সেঃ করিয়া ৪ বার।

৭। তোলাঙ্গুলাসন—১ বার, ১ মিনিট বা ৩০ সেঃ করিয়া ২ বার।

৮। পূর্ণ শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট প্রতিদিন ৪ মাস করিবে। ইহার পর পুনরায় ১ নম্বর চার্টে ফিরিয়া যাইবে। পালাক্রমে ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট নির্দেশানুযায়ী করিতে থাকিবে। আধুনিক চিকিৎসায় অস্ত্রোপচার দ্বারা এই রোগ আরোগ্য করা হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে অতিরিক্ত রক্তস্রাবের দরুন রোগীর মৃত্যুও ঘটে। কিন্তু যোগক্রিয়া অভ্যাস দ্বারা এই রোগ চিরতরে আরোগ্য লাভ হয়। অতিরিক্ত কামভাব ও কামোত্তেজনা মূলক কর্ম ও চিন্তা হইতে বিরত থাকিলে রোগী শীঘ্রই আরোগ্য লাভ করিতে পারিবে। আহার্যের প্রতি লক্ষ রাখিবে যাহাতে কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ না হয়, কোষ্ঠ পরিষ্কার স্বাভাবিক থাকে এইরূপ খাদ্য গ্রহণ করিবে।

মাথাধরা বা শিরোরোগ

মাথাধরা রোগ ইদানীং সব বয়সেরই ছেলেমেয়েদের মধ্যে দেখা যায়। এই রোগের প্রধান কারণ কোষ্ঠবদ্ধতা। বস্তিপ্রদেশ ঠিকমত চলাচল না করিলে মলাদির বহির্গমন হয় না। দেহবিষ কোষ্ঠবদ্ধতা রোগজনিত বর্ধিত হইলে মাথাধরা বা শিরোরোগের প্রাদুর্ভাব হয়। দেখা যায় প্রচণ্ড মাথাধরা অবস্থায় ডুশ্ লইলে রোগের উপশম সঙ্গে সঙ্গেই হয়। বস্তিপ্রদেশ স্তব্ধ হইলে দেহের বিষবায়ু মস্তিষ্কের দিকে গমন করে। স্নায়ু অবসন্ন হয়, মস্তিষ্কে রক্তের গতি হ্রাস পায়, কপাল ভার হইয়া ওঠে, মাথা টিপটিপ করিতে থাকে। বিশুদ্ধ বাতাসে বিশ্রাম লইলে অম্লযান বায়ুর প্রভাবে রক্তের শুদ্ধতা বাড়িতে থাকে, পীড়াজনিত প্রচন্ড ব্যথার আস্তে আস্তে উপশম হয়। এই রোগকে আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বাতজ শিরোরোগ বলা হয়। বায়ুর উধর্বগতি হয় সূর্য অস্তগমনের সাথে সাথে অধিকতর প্রকোপিত হওয়ার দরুন বাতের সৃষ্টি করে, সেই কারণে ইহাকে বাতজ শিরোরোগও বলা হয়

অনেক সময় দেহে স্বাভাবিক পিত্তের চেয়ে অধিকতর পিত্তরস সঞ্চিত হইলে পিত্তবিষের সৃষ্টি হয়। ঐ পিত্তবিষ মস্তিষ্কে স্নায়ুতন্ত্রে প্রবেশ করে। তখন কপালপ্রদেশ অগ্নিদাহের মত জ্বালা করিতে থাকে। এই জ্বালা যন্ত্রণা চক্ষু, নাসিকা, কর্ণ, গণ্ড প্রভৃতি অংশে ছড়াইয়া পড়ে। ইহাকে পিত্তজ শিরোরোগ বলা হয়।

দেহে যখন অধিকতর কফের সৃষ্টি হয়, সেই কফ কর্ণের পাশ দিয়া (Sterno clydo mastoide) ভ্রূ মধ্যে উপস্থিত হয়, মাথা ঝিম ঝিম করিতে থাকে, শুষ্ক নারিকেলের মত কপালপ্রদেশে অস্বস্তির অনুভূতি হইতে থাকে, চোখ, মুখ, নাক যেন কিসের জ্বালায় টানিতে থাকে ইহাকে কফজ শিরো রোগ বলা হইয়া থাকে।

এইরূপে বহুবিধ শিরোরোগের ব্যাখ্যা আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আছে। আমরা চলতি ভাষায় যাহাকে বলি আধকপালে অর্থাৎ Migrane শিরোরোগ নামে যাহা কথিত, কিম্বা কৃমির প্রকোপে কৃমিজ শিরোরোগের সৃষ্টি হইতে পারে।

এইরূপে শিরোরোগের অনন্ত ব্যাখ্যা বা বিবৃতি আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আছে। শিরোরোগের মূল কারণ জানিলেই যথেষ্ট। দাঁতের ব্যথা অতিরিক্ত ক্ষুধা, চোখের দৃষ্টিহীনতা, ঋতুবন্ধ প্রভৃতি কারণেও মাথাধরা রোগ সৃষ্টি হইতে দেখা যায়।

যোগশাস্ত্রে এই শিরোরোগ বা বাতজ শিরোরোগ উপশমের সুন্দর প্রক্রিয়া আছে। পূর্বেই বলা হইয়াছে যে কোষ্ঠবদ্ধতা এই রোগের মূল কারণের মধ্যে অন্যতম। সুতরাং যোগপ্রণালী সেইভাবেই করিতে হইবে।

চার্ট—১

১। আসনে বসিবার পূর্বে নিয়মিত বস্তিক্রিয়া করিবে।
২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
৩। পবন মুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।
৪। পদহস্তাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।
৫। ১২ বছরের উর্ধ্বে বয়স হইলে হলাসন—১ বার ১ মিনিট।
৬। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৯। ময়ূরাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৩ মাস করিবে। উপকার পাইলে বা না পাইলে ২ নম্বর চার্টে মনঃসংযোগ করিবে।

চার্ট—২

১। ভ্রমণ প্রাণায়াম—২ মিনিট অভ্যাস করিবে।
২। পরে অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৪। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৫। অর্ধকূর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। মকরাসন—৩ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৭। ভুজঙ্গাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)
৮। শীর্ষাসন—১ বার, ১½ থেকে ২ মিনিট পর্যন্ত।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।
২। হাই বার ডিপস—২০ হইতে ৩০ বার।

৩। চিনিং বার—পাডলিং—যতবার।

৪। সাধারণ বৈঠক—৩০ হইতে ৪০ বার।

উপরি[illegible] [illegible] ৪ [illegible] মাস করিবে। খাদ্যের দিকে [illegible] দুগ্ধ শ্রেষ্ঠ খাদ্য। [illegible] না। জলীয় খাদ্য [illegible] মিশ্রিত [illegible] গ্লুকোজ মিশ্রিত মোসাম্বির রস এবং, [illegible] মিশ্রিত [illegible] বার্লির জল এই রোগের সুপথ্য।

এলার্জি রোগ

এই রোগ ডাক্তারী শাস্ত্রে এক ভৌতিক নাম। দেহে এলার্জি রোগ কেন হয়, কি কারণে হয়, কখন হয়, কতক্ষণ থাকিবে, কি খাইলে হইবে, এবং কিরূপ ভাবে ইহার প্রকাশ পাইবে ইহার কোন নির্দিষ্ট সংজ্ঞা নাই। যখন রোগের কারণ সঠিক বলা যায় না তখনই আমরা ঠিক যেন এড়াইয়া যাইবার জন্য বলিয়া থাকি ইহা এলার্জি রোগ। সাধারণত এই রোগের প্রকাশ দেহের উপরে, চামড়ার উপরে বহিঃপ্রকাশ পায়। কোন খাদ্য খাইলে বা সেই খাদ্য দর্শনেও এলার্জির সৃষ্টি হইতে পারে। কোন খাদ্যের নাম শ্রবণে বা ঘ্রাণেও এলার্জি রোগের সৃষ্টি হইতে পারে। কোন জিনিসের স্পর্শেও শরীরে এলার্জি রোগের সৃষ্টি হইতে পারে। এইরূপ দেহে ও মনে যে প্রতিক্রিয়া হয় সেই রোগের নামই এলার্জি। কেহ ডিম খাইলে চামড়ার উপর বৃদি বৃদি দাগের সৃষ্টি হয়। ডিমের প্রভাব যতক্ষণ শরীরে থাকিবে তত[illegible]ণ ঐ দাগ মিলাইবে না। কাহারও কাহারও চিংড়ী, চিংড়ি মাছের গন্ধে বা ভক্ষণে এলার্জি রোগের সৃষ্টি হইতে দেখা যায়। সবসময় যে এই রোগের বহিঃপ্রকাশ হইবে এমন কোন কথা নাই। চিংড়ি মাছ খাইবার সাথে সাথে শ্বাসনালী বা খাদ্যনালীর উপর এমন প্রভাব বিস্তার করে যাহার দরুন শ্বাসনালী বন্ধ হইবার উপক্রম পথ হয়, ইহাতে রোগীর মৃত্যু পর্যন্ত ঘটিতে পারে। কোন কোন ছেলেমেয়ের ঠাণ্ডা গরমেও এলার্জি রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। বেগুন খাইলে কোন কোন পরিবারে সকলের একই ধরনের এলার্জি দেখা যায়। অনেক ক্ষেত্রে বিশেষ পানীয় খাইলে বা অতিরিক্ত ঠাণ্ডা পানীয় খাইলেও এলার্জি রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায়। ইদানীং কালে ইহাও দেখা যাইতেছে এলার্জি রোগে আক্রান্ত কোন ব্যক্তি সুস্থ কোন লোকের সান্নিধ্যে আসিলে সুস্থ ব্যক্তিও রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে।

এই সব রোগের উৎপত্তি কেন বা কোথা হইতে আসে তাহার সবিশেষ ব্যাখ্যা পাওয়া যাইতেছে না। তবে এটাই ঠিক গ্রন্থিক্রিয়ার অস্বাভাবিকতা থাকিলে কিম্বা রুগ্ন দেহ হইলে, দেহে সঞ্চিত যে দূষিত পদার্থ থাকে তাহারাই এই রোগে আক্রান্ত হয়। প্রয়োজনের অতিরিক্ত যাহারা খাদ্য গ্রহণ করে, অল্প ক্ষুধার উপরে যাহারা

অপরিমিত খাদ্য গ্রহণ করে, সুষম খাদ্যের অভাবে যাহারা জীবনধারণ করে তাহাদের যকৃৎ, প্লীহা, মূত্রগ্রন্থি প্রভৃতি ধীরে ধীরে রুগ্ন হইতে থাকে ও দেহে সঞ্চিত পিত্ত ও অম্লরস ঠিকসময় বাহির করিয়া দিতে না পারার দরুন এই রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায়। প্রকৃত ক্ষেত্রে অধিক পরিমাণে পিত্তরস সঞ্চিত হইলে তাহারা এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়। এলার্জি রোগের বিভিন্নতা বিভিন্ন গ্রন্থির রুগ্নতার উপর নির্ভর করে। দেহ মজবুত, নীরোগ ও সক্রিয় গ্রন্থি সৃষ্টি করিতে পারিলে এই রোগ হইতে আমরা দূরে থাকিতে পারি। যোগশাস্ত্রে এই রোগের বিরুদ্ধে লড়িবার প্রকৃষ্ট উপায় আছে।

চার্ট—১

১। প্রতিদিন ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া করিয়া লইবে। দিনের যে কোন সময় নিম্নলিখিত আসনগুলি অভ্যাস করিবে।

২। সহজ অগ্নিসার—২৫ বার।

৩। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ঃ৮ঃ১)

৪। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর, প্রতিটি ১০ বার করিয়া (৪ঃ১ঃ৮ঃ১)

৭। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ১ মিনিট করিয়া।

১ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে। আসন করার অব্যবহিত পরে পানীয় খাদ্য যথা মিছরীর শরবৎ, ডাবের জল চিনি সহযোগে, মোসম্বির শরবৎ গ্লুকোজ সহযোগে, বার্লির জল লেবু ও নুন সহযোগে যেমন সুবিধা হয় অবশ্যই গ্রহণ করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ঃ৮ঃ১)

২। বিপরীতকরন মুদ্রা—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

৩। জানুশিরাসন—মহামুদ্রা—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।

৫। তির্যক সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেণ্ড ও সাথে সাথে সেতুবন্ধনাসন—৩০ সেকেণ্ড অবস্থানের পর শবাসন ১ মিনিট এইরূপে ৩ বার অভ্যাস করিবে।

৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ধনুরাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ১ বার।

ঐ রকিং—৩০ বার।

ক্রমবর্দ্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস—৩০ বার।

৩। মেরুদণ্ডের সম্প্রসারণ ব্যায়াম—২০ হইতে ৩০ বার।

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

মাসে ২ দিন উপবাস দিলে এই রোগের সহজ উপশম হয়। কফি, পান, বিড়ি সিগারেট ও নস্য প্রভৃতি মাদক দ্রব্য গ্রহণ করিবে না। পেট গরম করে এইরূপ খাদ্যও গ্রহণ করিবে না। এই রোগে চিনি অসেব্য, বাতাসা বা গুড় খাইবে। দুধ, দই, ঘোল, ডাল, বিবিধ শাকসবজী ও রসাল ফল এই রোগের সুষম খাদ্য ও সুপথ্য। জোরালো ক্ষুধার সৃষ্টি করিতে পারিলে এবং মাসে ২দিনের পরিবর্তে ৪ দিন উপবাস দিলে এই রোগ সহজে উপশম করা যায়।

জনডিস্ (Jaundice) বা কাম্‌লা রোগ

ইহা একটি মারাত্মক ছোঁয়াচে ব্যাধি। আয়ুর্বেদ মতে ইহাকে পাণ্ডু রোগ বলা হয়। যকৃৎ যখন তাহার কর্তব্য ঠিকমত করিতে পারে না, খাদ্যদ্রব্য অজীর্ণ হইতে আরম্ভ করে, মুখ দিয়া ঘনঘন লালা নির্গত হয়, শরীর অবসন্ন, চক্ষু হলুদ বর্ণ এবং মলমূত্র সাধারণ রঙ হইতে হলুদ রঙের দিকে যাইতে থাকিলে আমাদের সাবধান হওয়া উচিত। এইরূপ অবস্থায় ডাক্তার দেখানো অবশ্য কর্তব্য। জনডিস্ রোগের প্রারম্ভে এইসব লক্ষণ মানুষকে সতর্ক করিয়া দেয়। যখন রোগ আরও খারাপের দিকে যাইতে থাকে, ঘাম গাঢ়, হলুদ বর্ণ হয়, যেখানে সেখানে দাগ লাগিয়া যাইতে থাকে, ঘন ঘন মূত্রবেগ প্রকাশ পাইতে থাকে, রক্ত লাল-হলুদ আকার ধারণ করে, মুখে ভয়ানক তিক্ত স্বাদ অনুভূত হয়, ভয়ানক কোষ্টবদ্ধতা অথবা ভয়ানক কোষ্টতারল্য, শরীরে অস্বাভাবিক দুর্বলতা, মাথাধরা প্রভৃতি লক্ষণ দেখা দেয় পূর্বেই বলা হইয়াছে জনডিস যকৃতের ব্যাধি এবং ছোঁয়াছে। জলের মাধ্যমে এই রোগ সাধারণত দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করে। যকৃৎ বা লিভার আমাদের শরীরের দ্বিতীয় বৃহত্তম গ্রন্থি। ইহার ওজন পূর্ণ বয়স্ক মানুষের প্রায় সোয়া কিলো মতন হইতে দেখা যায়। ইহা বহুবিধ কোষে বিভক্ত। যকৃতকে রক্ত তৈরী করিবার জন্য অবিরাম নিযুক্ত করা হইয়াছে। ইহা যেন একটি রক্ত তৈয়ারীর কারখানা। খাদ্যদ্রব্য প্রথমেই যকৃৎ জীর্ণ করে বা জীর্ণ খাদ্য পাকস্থলী হইতে যকৃতে প্রবেশ করে রক্ত তৈরীর জন্য। বিশুদ্ধ রক্ত যকৃৎ ছাঁকিয়া দেহের সর্বাংশে ছিটাইয়া দেয়। দূষিত রক্ত যকৃৎ দেহাভ্যন্তর হইতে বাহির করিবার বন্দোবস্ত করে। যকৃতের সঙ্গে সূর্যগ্রন্থির (Pancreas) যথেষ্ট সম্বন্ধ রহিয়াছে। Pancreas গ্রন্থি যে রস সৃজন করে তাহা যকৃতে সঞ্চিত চিনি জাতীয় খাদ্যরসের অংশবিশেষ টানিয়া লয়। দেহের ক্ষয় চিনি জাতীয় অংশের প্রদাহ দ্বারা পরিপূরণ হইতে থাকে। দৈনিক শক্তিক্ষয়ের উপযুক্ত চিনি যাহা প্রয়োজন হয় যকৃৎ ও Pancrers উভয়ে একযোগে

তাহার যোগান দেয়। সুতরাং যকৃতের রোগ হইলে সূর্য গ্রন্থিও দুর্বল হইয়া পড়ে। জনডিসের সাথে সাথে বহুমূত্র রোগেরও প্রাদুর্ভাব দেখা দেয়। এই লিভার আমাদের দেহের একটি সর্বপ্রয়োজনীয় গ্রন্থি যাহা পিত্তরসও ক্ষরিত করিতে থাকে। এই পিত্তরস ক্ষরিত হইয়া পিত্তনালীর ভিতর দিয়া গল ব্লাডারে সঞ্চিত হইতে থাকে। পিত্তরস আমাদের দেহে প্রয়োজন হয় খাদ্যরস হজম করিবার জন্য। অতিরিক্ত পিত্তরস যকৃতের দুর্বলতার দরুন ক্ষরিত হইলে রক্ত দূষিত হইয়া মারাত্মক ব্যাধিতে পরিণত হয়। যকৃৎকে যখন বাধ্য হইয়া খাদ্যদ্রব্য হজম করিবার জন্য পিত্তরস সৃষ্টি করিতেই হয় তখন ইহাকে সুস্থ রাখিতেই হইবে। সুতরাং আমরা বুঝিতে পারিছ যকৃতের রোগ মানেই Pancreas এর রোগ তথা পিত্ত থলির রোগ। জনডিস রোগে আক্রান্ত হইলে এই ভয়াবহ পিত্তরস তাহার লাল রক্ত কণিকাকে (Red Corpuscles) দ্রুত ধ্বংস করিতে থাকে। অনেক সময় রক্তের হিমোগ্লোবিন অংশ দ্রুত নামিয়া যায়। রোগী মৃত্যুর কবলে ঢলিয়া পড়ে। এই ভয়াবহ জনডিস রোগ যাহাতে না হয় তাহার জন্য সবিশেষ যত্ন লইতে হইবে। রোগাক্রান্ত হইলে বিশেষ যত্ন সহকারে যোগাসনের সাহায্য লওয়া উচিত। চিকিৎসাশাস্ত্রে জনডিস রোগ আরোগ্যের যথারীতি ব্যবস্থাও আছে। কিন্তু যোগাসনের মাধ্যমে যকৃৎকে তাহার পূর্ণশক্তি যখন ফিরাইয়া দেওয়া যায় তখন সেই পথেই অগ্রসর হওয়া উচিত।

যোগ চিকিৎসা

এই পদ্ধতি আরম্ভ করিবার সাথে সাথে খাদ্যবিধি যথাযথ পালন করিবে। জনডিস রোগের নিয়ম ও পথ্য একটু জটীল। তথাপি খাদ্যনীতির নির্দেশ এখানে যা লিপিবদ্ধ হইল তা অবশ্যই পালন করিবে। জনডিসে একবার আক্রান্ত হইলে ঔষধের মাধ্যমে সহজে আরোগ্য লাভ করা যায় না। যোগপ্রক্রিয়ার সাথে সাথে ভাল ঔষধের সেবনে কোন বাধা নাই।

চার্ট —১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া, পরে প্রাতঃ কৃত্যাদি অবশ্যই সম্পন্ন করিবে।

২। শবাসন সহজ প্রাণায়াম—১০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)।

৩। সহজ অগ্নিসার (চাপ সহনশীল হওয়া প্রয়োজন) ১৫ বার।

৪। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

৫। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৬। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট, সাথে সাথে শয়ন
পশ্চিমোত্তানাসন—২ মিনিট।

৭। পবন মুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৮। ঊর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট বা, ২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৬ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

চার্ট—২

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৩। বিভক্তি উত্থিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী-১½ মিনিট ও উর্ধাভিমুখী—১½ মিনিট, পদযুগল ৪টি স্তরে অবস্থান করিবে।

৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—১৫ সেকেন্ড করিয়া ৪ বার।

৫। তির্যক সর্বাঙ্গাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া ২ বার।

৬। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। উষ্ট্রাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া, ২ বার।

৮। শলভাসন—৩০ সেকেন্ড করিয়া, ২ বার।

৯। শীর্ষাসন—সহজ ও পূর্ণ অবস্থায় ১½ মিনিট করিয়া থাকিবে।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। চিনিং বার—stay and twist—যতবার সম্ভব।

২। Free sit ups—২০ বার।

৩। হাই বার ডিপস্ — ২০

৪। চিনিং বার—প্যাডলিং—যতবার সম্ভব।

৫। সাধারণ বৈঠক—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। পরে পালাক্রমে ১ নম্বর ও ২ নম্বর চার্ট রোগমুক্তি না হওয়া পর্যন্ত করিয়া যাইবে।

পথ্য ঃ—

এই রোগের প্রধান খাদ্য হিসাবে জলীয় খাদ্য গ্রহণ করিবে। যেমন—পাতলা ঘোল-অল্প চিনি সহযোগে, অল্প লেবু সহযোগে মিছরীর শরবৎ, মোসাম্বীর রসের সাথে গ্লুকোজ ডি সহযোগে শরবৎ, ডাবের জল অল্প চিনি সহযোগে, বার্লি ওয়াটার অল্প লবণ ও একটু লেবু সহযোগে ইত্যাদি।

কমলালেবুর রস, আনারস, পাকা পেঁপে, ছানার জল খাদ্য হিসাবে অবশ্যই গ্রহণ করিবে। যতদিন শরীর সম্পূর্ণ স্বাভাবিক না হয় ততদিন অতিরিক্ত ঝাল মশলা ও চর্বী জাতীয় খাদ্য বর্জন করিবে। মানকচু, ওল, কাঁচা পেঁপে, আলু, কচি কাঁচকলা, কচি থোড়, চুনো মাছের ঝোল এবং "পোড়ের ভাত" এই রোগীর শ্রেষ্ঠ খাদ্য।

রোগ যখন মনে হইবে সারিয়া যাইতেছে এবং শরীর সুস্থ বোধ করিলে চিনি জাতীয় খাদ্য ও দুধ গ্রহণ করিতে থাকিবে। মাঝে মাঝে পরীক্ষা করিয়া দেখিবে পাঠার মেটুলী সহ্য হইতেছে কি না! ইহা অচিরাৎ যকৃৎকে সবল করিয়া তোলে।

করনারী থ্রম্বসিস্ বা হৃদরোগ

হৃদ্‌যন্ত্রের ক্রিয়ায় কোন বাধার সৃষ্টি হইলে অর্থাৎ হৃদ্‌যন্ত্রের স্বাভাবিক প্রক্রিয়ার কোন অসুবিধা সৃষ্টি হেতু যে রোগের উৎপত্তি হয় তাহাকে হৃদরোগ বলা হয়। হৃদ্‌যন্ত্রের শব্দ-স্পন্দনের যাহাকে "লাভ্ ডাব্" শব্দের স্বাভাবিকতা বলা হয়, এই শব্দের কোনরকম বিকৃতি উপস্থিত হইলেও তাহাকে হৃদরোগ বলা হয়। বক্ষপিঞ্জরের বাম-পার্শ্বে এই অবিরাম শব্দ আমাদের শেষ দিন পর্যন্ত থাকে। নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে ফুসফুসের যে সংযোগ হৃদ্‌যন্ত্রে রহিয়াছে তাহারও কোন বিচ্যুতি ঘটিলে হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হইয়াছে বলা যাইতে ও পারে। এই রোগের প্রথম লক্ষণ বক্ষের বাম পার্শ্বে তীব্র বেদনার অনুভব, শ্বাস ও প্রশ্বাসের গতি স্তিমিত হওয়া, মস্তিস্কের ভিতর কেমন যেন ভার ভার অনুভূতি হওয়া, পা যেন চলিতেই চায় না, হাতের আঙুল সোজা হইয়া ঝুলিয়া পড়িতে চায় ইত্যাদি হৃদ্‌রোগের সাধারণ লক্ষণ। ফুসফুসের সাধারণ ক্রিয়া হৃদ্‌যন্ত্রে শোধিত রক্ত পাঠাইয়া দেওয়া। কিন্তু অনেক সময় অনিষ্টকারী দূষিত রক্ত বা অজানিত রোগ বিষ হৃদ্‌যন্ত্রে প্রবেশ করিয়া হৃদযন্ত্রের ক্রিয়ায় বাধা সৃষ্টি করে—ইহাই হৃদ্‌রোগ হৃদ্‌যন্ত্র দেহের ইঞ্জিন। ইহা প্রায় ৫ ইঞ্চি দৈর্ঘ্য এবং ৩½ ইঞ্চি প্রশস্ত। এই ইঞ্জিন দেহের Schemmating Diagram তার রক্ত প্রভবের নিখুঁত প্রক্রিয়া বহন করে। এই যন্ত্রকে Pump এর সহিত তুলনা করা যাইতেও পারে। সে অবিরাম মস্তিষ্কের এবং দেহের অন্যান্য অংশে রক্তপ্রবাহ অক্ষুন্ন রাখে। মস্তিষ্ক হৃদ্‌যন্ত্রে উপরে অবস্থিত বলিয়াই ইহাকে অধিক পরিশ্রম করিতে হয়। আমরা সাধারণত শুনিয়া থাকি রোগীর Coronary insufficiency হইয়াছে অর্থাৎ তার Heart attack হইয়াছে। এ কথার অর্থ কি? হৃদ্‌যন্ত্রের উপরিভাগে প্রচুর শিরা রাজমুকুটের ন্যায় সংযোজিত হইয়াছে। এই ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শিরা অজস্র সংখ্যায় এমন ভাবে সংযোজিত যেন মনে হয় হৃদ্‌যন্ত্র একটি মুকুট পরিধান করিয়াছে। রাজার Coronation—রাজমুকুট ধারণ তাহার Insufficiency অর্থাৎ ঐ রক্তপ্রবাহিকা শিরার প্রবাহ কোন কারণে ব্যাহত হইলে Insufficiencyর সৃষ্টি হয়। তখন রক্ত প্রবাহ ব্যাহত হয়, রোগী হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত হয়। এই হৃদ্‌রোগের ব্যাখ্যা সাধারণ ভাবেও করিতে গেলে প্রচুর সময় সাপেক্ষ। কিন্তু যাহাতে আমরা এই রোগে আক্রান্ত না হই তাহার জন্য কিছু কিছু বিধিনিষেধ পালন করিতে হয়। যেমন শরীরে অতিরিক্ত চর্বি সৃষ্টি যাহাতে না হয় তাহার জন্য সচেতন থাকিতে হইবে। কারণ হৃদ্‌যন্ত্র পরিচালিত স্নায়ুগুলিতেও এই চর্বি সঞ্চিত হয়। আবার অতিরিক্ত পরিশ্রম দ্বারাও দেহকে শীর্ণ হইতে দিতে নাই। অকারণ চিন্তা, অহেতুক রাগ হইতে দূরে থাকিতে হইবে। কোপন স্বভাব, ঈর্ষার ন্যায় মাৎসর্য গুণ পরিহার করিতে হইবে। সংযমের সহিত মন ও দেহকে পরিচালন করিতে হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ থাকিলে অন্ত্রে মল পচিয়া রক্ত দূষিত হয়। সেই দূষিত রক্ত হৃদ্‌যন্ত্রের কোমল মাংসপেশীকে আক্রমণ করে। সেই কারণে কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ যাহাতে না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। রক্ত চাপ

বৃদ্ধি রোগ হৃদ্‌রোগের অন্যতম কারণ। বেড়িবেড়ি, নিউমোনিয়া, প্লুরিসি, উপদংশ, বহুবিধ বাত, যক্ষ্মা এই সমস্ত রোগের ফলেও হৃদরোগ সৃষ্টি হইতে পারে।

আমাদের দেহে যে সমস্ত Important গ্রন্থি আছে, যেমন—

১। পিটুইটারি গ্রন্থি ২। প্যারাথাইরয়েড গ্রন্থি (৪টি) ৩। থাইরয়েড গ্রন্থি ৪। এড্রেন্যাল সুপ্রারেন্যাল গ্রন্থি ৫। থাইমাস গ্রন্থি ৬। পিনিয়াল গ্রন্থি ৭। প্যাংক্রিয়াস গ্রন্থি ৮। নারীর ডিম্বকোষ বা ওভারী ৯। পুরুষের অণ্ডকোষ বা টেস্টীজ ইত্যাদি গ্রন্থিগুলি আমাদের দেহযন্ত্রের প্রধান পরিচালক। এই সমস্ত গ্রন্থির অস্বাভাবিক কাজের মধ্য দিয়া ও হৃদরোগের সৃষ্টি হইতে পারে। এক কথায় বলা যায় যাহা স্বাস্থ্য ভঙ্গের কারণ তাহা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ ভাবে হৃদ্‌রোগেরও কারণ।

যোগশাস্ত্রে এই রোগের মূলে আঘাত করিবার প্রক্রিয়া আছে। প্রচুর পরিমাণে সুস্থ ও শোধিত বায়ু ফুসফুস মারফত তৈয়ারী করিতে পারিলে এই রোগের হাত হইতে নিস্কৃতি পাওয়া যায়।

চিকিৎসা পদ্ধতি

চার্ট—১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া।

২। শবাসন সহজ প্রাণায়াম। নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস নাসিকার দ্বারাই করিতে হইবে। প্রাণায়াম প্রক্রিয়া (৪ঃ১ ; ৮ঃ১) অন্তত পক্ষে ২০ বার অভ্যাস করিবে।

৩। সহজ যোগমুদ্রা—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ৪ বার।

৪। বিপরীতকরণী মুদ্রা—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

৫। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

৬। পবন মুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।

৭। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

উপরিউক্ত চার্ট প্রতিদিন ৩ মাস অবধি করিবে।

চার্ট—২

লক্ষ্য রাখিবে শরীর কিছুটা সুস্থ বোধ হইলে অতিরিক্ত পরিশ্রম হইতে বিরত থাকিয়া যোগাসন অভ্যাস করিবে। বলাই বাহুল্য হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিকে পরিপূর্ণ বিশ্রাম অবশ্যই লইতে হয়।

১। ভোরে আতপ স্নান। সূর্যরৌদ্রের সাহায্যে জল গরম ও শোধিত করিয়া স্নান করার নাম আতপ স্নান।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

৩। বিভক্তি উত্থিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ও উর্ধাভিমুখী ১ মিনিট করিয়া

৪। শবাসন সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বর চার্টের অনুরূপ।

৫। বজ্রাসনে বসিয়া আঙুলের সাহায্যে নাড়ী শুদ্ধি পদ্ধতি—৬ হইতে ৮ বার করিবে।

৬। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।

৭। পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া ও সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসনে ২ মিনিট অবস্থান করিবে।

২ নম্বর চার্ট প্রতিদিন ৪ হইতে ৫ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। ১ নম্বর চার্ট ও ২ নম্বর চার্ট করাকালীন খাদ্যবিধির দিকে সবিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। ঘী, মাখন ও অতিরিক্ত লবণ খাইবে না। ঘিয়ে ভাজা খাদ্য, ছানা বা ছানার তৈয়ারীর সন্দেশ রস-গোল্লা প্রভৃতি মিষ্টি খাদ্য সম্পূর্ণ বর্জন করিবে। এই রোগে জলীয় খাদ্যই শ্রেয়। ক্ষুধার অনুপাতে শাক সবজী ভাত ও রুটি কম পরিমাণে খাইবে। দুগ্ধ ও ফলই প্রধান খাদ্য। জলীয় খাদ্যের মধ্যে মিছরীর শরবৎ, ঘোলের শরবৎ, মোসাম্বীর শরবৎ, বার্লি ওয়াটার দুধ সাবু, ডাবের জল, দুধ ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত। শরীরে বল পাইলে এবং ডাক্তারী পরীক্ষার দ্বারা কিছুটা আরোগ্য লাভ হইয়াছে জানিতে পারিলে ৩ নম্বর চার্ট অবশ্যই করিবে। মনে রাখিবে হৃদরোগীর ৮।১০ ঘণ্টা নিদ্রা অবশ্যই প্রয়োজন।

চার্ট—৩

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

২। পবনমুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।

৩। পর্বতাসন—১ বার ১ মিনিট।

৪। উষ্ট্রাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

৫। ভুজঙ্গাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

ঐ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)

৬। উত্থিত পদ্মাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। মণ্ডুকাসন ফ্রগ ব্রীদিং বা বেলি ব্রীদিং—১০ হইতে ১৫ বার।

উপরিউক্ত চার্ট ৫ মাস অবধি সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া করিবে। ইহার পর পালা-ক্রমে ১ নম্বর, ২ নম্বর ও ৩ নম্বর চার্ট মাসান্তরে পরিবর্তন করিতে থাকিবে। আশা করা যায় হৃদ্‌রোগে আক্রান্ত রোগী এই সমস্ত নিয়মবিধি পালন করিয়া চলিলে ক্রমান্বয়ে সুস্থ হইতে থাকিবে।

বাতরোগ—গিটে বাত—গ্রন্থি বাত

জলের স্রোতের মত এই রোগ মানব জীবনকে প্লাবিত করে। দেহস্থ বায়ু প্রকুপিত হইলেই এই রোগের সৃষ্টি হয়। বায়ু দেহের প্রাণদাতা, আবার এই শরীরের অশেষ

ক্ষতি করে। শিরা, উপশিরা ও ধমনীর ভিতর দিয়া শরীরের সর্বত্র এই বায়ুর অবাধ গতি। কিন্তু দেহস্থ বায়ু যখন দূষিত হইয়া পড়ে এবং তাহাকে ঠিক ঠিক পথে নির্গমন হইবার ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়, তখনই আমরা বায়ুরোগে আক্রান্ত হই। দেহের রক্ত যখন গরম থাকে, তাহার দুর্বার গতিতে দেহস্থ দূষিত বায়ু সঞ্চিত হইতে পারে না।

এই বাতরোগ খুব যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধি। বহুবিধ বাতরোগে মানুষ আক্রান্ত হইতে পারে। যথা—পেশী বাত, সন্ধিবাত, শিরবাত, কটি বাত, স্কন্ধ বাত, গ্রন্থি বাত, পৃষ্ঠ বাত ইত্যাদি। দূষিত বায়ুর প্রকোপে রক্ত চলাচল ব্যাহত হইলে উপরিউক্ত যে কোন বাতরোগে আমরা আক্রান্ত হইতে পারি। গ্রন্থিবাত, গিটেবাত এবং বাত ব্যাধি সমপর্যায়ভুক্ত। গ্রন্থিবাত সাধারণত একজায়গায় স্থির থাকে, গিটে বাতেরও পরিণতি প্রায় একই প্রকার। শিরবাত—ইহাকে চলমান বাতও বলা যাইতে পারে। দেহের একপ্রান্ত হইতে অন্যপ্রান্তে ইহা চলাচল করে।

আমাদের দেহের রক্ত অধিকতর তরল রাখাই শ্রেয়। এবং ইহার স্বাদ লবণাক্ত। অম্ল রসের প্রকোপে লবণাক্তের হ্রাস পাইলে রক্তের ক্ষার ভাগ যথা (Alkalinity) কমিয়া যাইবার সম্ভাবনা সৃষ্টি হয়। তখন রক্ত আস্তে আস্তে নিস্তেজ ও অসার হইয়া পড়ে। ক্ষারধর্ম রক্তই দেহের প্রাণ। অম্লরস সৃষ্টি হইলে kidney র উপর দায়িত্ব আসিয়া পড়ে। যকৃৎ গ্রন্থিও kidny কে সাহায্য করে। সুতরাং যকৃৎ গ্রন্থি ও মূত্র গ্রন্থির প্রক্রিয়া ঠিক ঠিক সাধিত হইলে আমরা বাতব্যাধিতে সাধারণত আক্রান্ত হই না। পিত্ত গ্রন্থির দায়দায়িত্ব এখানে কিছু কম নয়। পিত্তদোষ দেহের মধ্যে উপস্থিত হইলে কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ রোগের সৃষ্টি হয়। অতিরিক্ত পিত্ত দেহস্থ বায়ু দূষিত করে। পিত্তরস যেমন দেহের পক্ষে প্রয়োজন আছে তেমনি অতিরিক্ত পিত্তরস বা আদৌ পিত্তরস না থাকাও (non functioning gall bladder) ততোধিক ক্ষতিকর। সুতরাং এই সমস্ত কারণবিধির জন্যই সাধারণত বাতব্যাধির উদ্রেক হয়। তবে অন্যান্য কি কি কারণে এই রোগ সৃষ্টি হয় তাহা অনুসন্ধান সাপেক্ষ। যোগশাস্ত্রে দেহকে এই ব্যাধি হইতে মুক্ত রাখিতে বিশেষভাবে সাহায্য করে। যোগাসন ও যোগপ্রাণায়াম সঠিকভাবে করিতে পারিলে বেশী বয়স পর্যন্ত এই রোগে আক্রান্ত হইতে দেয় না।

যোগপ্রণালী

চার্ট—১

প্রাতে সহজ বস্তিক্রিয়া ও তদনুযায়ী আসন মুদ্রাদি। পরে দিনের যে কোন সময় নিম্নোক্ত চার্ট অনুসরণ করিবে।

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। পবনমুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।

৩। মহামুদ্রা (পিঠে বা শিরদাঁড়ায় ব্যথা না থাকিলে)—১ বার, ১ মিনিট।

৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। সহজ অগ্নিসার—১৫ হইতে ২০ বার।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া
ঐ রকিং—৩০ বার।

রোগী খুব বৃদ্ধ হইলে ধনুরাস রকিং করিবে না। উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

৫। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। অর্ধ কুর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া.
ঐ রোলিং—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস অভ্যাস করিবে। ২ নম্বর চার্ট করিবার শেষে নিম্নোক্ত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে।

১। সিট আপস্—২০ হইতে ৩০ বার।

২। হাই বার ডিপস্—২০ হইতে ৩০ বার।

৩। সাধারণ বৈঠক—৩০ হইতে ৪০ বার।

এই রোগে যাহারা আক্রান্ত হয় তাহারা নিয়ম ও পথ্যের দিকে সবিশেষ নজর রাখিবে। নিয়ম বলিতে জীবন যাত্রার সুষ্ঠু প্রণালী ও সংযম বোঝায়। স্যাঁতসেঁতে জায়গায় শয়ন, রৌদ্রহীন ঠাণ্ডা জায়গায় অবস্থান, বদ্ধ ঘরে থাকা ইত্যাদি বর্জন করিবে। বেদনা অত্যধিক হইলে লবণজলের সেঁক বা অন্য কোনরূপ গাছ গাছড়ার সেঁকের সাহায্য লইবে। গরম জলের বোতল বা Hot water bagও ব্যবহার করা যাইতে পারে। পথ্যের দিক দিয়া ক্ষারধর্ম খাদ্যই গ্রহণ করিবার চেষ্টা করিবে। অম্ল ধর্ম খাদ্য পরিহার করিবে। ক্ষারধর্ম খাদ্যের মধ্যে টাটকা শাকসবজী, দুধ, ঘোলের শরবৎ, মোসাম্বীর শরবৎ, মিছরীর শরবৎ, সর্বপ্রকার টক ও মিষ্টি ফল প্রভৃতি বোঝায়। উপবাস বিধিও এই রোগ সারাইবার আর একটি প্রক্রিয়া। অমাবস্যা পূর্ণিমাতে নিশিপালন করিয়া উপবাস করিতে হয়। যোগশাস্ত্রে উপবাস বিধি দ্রষ্টব্য।

পূর্ব পৃষ্ঠায় বর্ণিত নির্দেশ ও প্রক্রিয়া যথাযথ পালন করিলে রোগী সুস্থ ও নীরোগ দেহ লাভ করিবে।

নাসা বা নাসিকার রক্তস্রাব রোগ

নাসাপথে রক্তস্রাব হইলে তাহাকে নাসারোগ বলা হয়। লিভার, মূত্রযন্ত্র প্রভৃতি গ্রন্থির কোন বিশেষ কারণে বা অবস্থার মধ্যে যখন ইহাদের ক্রিয়ার বিচ্যুতি ঘটে, তখন দেহে প্রচুর দূষিত রক্ত সঞ্চিত হয়। এই দূষিত রক্ত নাসিকার মধ্য দিয়া বাহির হইলে তাহাকে নাসারোগ বলা হয়। প্রথম দর্শনে নাসারোগ ভয়াবহ মনে হয়। কিন্তু আসলে ইহা দেহের উপকারই করে। কিন্তু তাই বলিয়া ঘন ঘন নাসা-রোগ বা রক্তস্রাব কাম্য নহে। যাহাদের রক্তচাপ বৃদ্ধি রোগ আছে, বা যাহারা যক্ষা মেনিনজাইটিস্, ডিপথেরিয়া, এলার্জি, বসন্ত প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত তাহাদেরও নাসা-পথে রক্তস্রাব হইতে পারে। প্রখর রৌদ্র যাহারা সহ্য করিতে পারে না, হঠাৎ ঠাণ্ডা হইতে রৌদ্রে বহির্গমন করিলে রক্তস্রাব হইতে দেখা যায়। অনেক সময় এই অবস্থায় ফুসফুসে সঞ্চিত রক্তও নাসিকাপথে বহির্গমন হয়। রক্ত তাজা ও টাটকা, সুতরাং মানুষ ভয় পায়। সুস্থ মানুষেব নাসা ভীতিপ্রদ নহে, নাসাকে দমন করিবার শ্রেষ্ঠ টোটকা প্রক্রিয়া নাসিকাপথে বিশুদ্ধ সরিষার তৈল মাঝে মাঝে গ্রহণ করা। প্রখর রৌদ্রে যাইবার পূর্বে পেট ভরিয়া জলপান করা। একবাব এই রোগে আক্রান্ত হইয়াছে দেখিতে পাইলে যোগাসনেব আশ্রয় লওয়া প্রয়োজন। প্রত্যহ ভোরে এবং সন্ধ্যায় দুইমাস অবধি যোগাসন অভ্যাস কবিবে। যকৃৎ ও মূত্রযন্ত্র সবল হইলে নাসাবোগ আপনা হইতেই সারিয়া যায়।

চার্ট—১

১। ভোরে সহজ প্রাণায়াম—১ নম্বব, ২ নম্বর, ৩ নম্বব ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া অভ্যাস করিবে।

২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। পবনমুক্তাসন—২ বার, ১২ মিনিট করিয়া।

৫। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট (১২ বৎসরের উর্ধে হইলে)।

৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া, সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

সম্ভব হইলে সরিষার তৈল ভাল করিয়া দেহে মর্দন করিয়া স্নান ও অন্যান্য প্রাতঃ-কৃত্যাদি সমাপন করিয়া উপরিউক্ত আসন অভ্যাস করিবে। সুনিশ্চিত ফল পাইতে বিলম্ব হইবে না।

১। সন্ধ্যায় বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। পর্বতাসন—কাহারও সাহায্য লইয়া ১ মিনিট করিয়া ৩বার অভ্যাস করিবে।
৩। অঙ্গুষ্ঠাসন—১ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৪। সহজ অগ্নিসার—১০ হইতে ১৫ বার।
৫। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৬। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট।

এই রোগের নিয়ম ও পথ্য খুব জটীল হয়। যেমন ঘোলের শরবৎ, ডাবের জল, মিছরীর শরবৎ, বার্লি ওয়াটার, গ্ল্যাক্সোজ-ডি সহযোগে মোসাম্বির শরবৎ ইত্যাদি। দেহধারণ খাদ্যের মধ্যে খাদ্যের সমতা থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। সাধারণ প্রোটিন ও টাটকা শাকসবজিই শ্রেয়। সাধ্যমত মৌসুমী ফল গ্রহণ করিলে ভাল হয়। সর্বোপরি ইহা মনে রাখিতে হইবে যে নাসারোগে শ্বাসনালী যেন কখনও সুস্থ অবস্থায় না আসে। তাহাব জল জলপাই তেল খাদ্য হিসাবে এবং সরিষার তৈল নাসিকাপথে অবশ্যই গ্রহণ করিতে হইবে।

মূত্রপাথুরী

আমাদের দেহে দুইটি মূত্রগ্রন্থি থাকে। মেরুদন্ডের উভয় পার্শ্বে নিতম্বের দিকে হেলিয়া প্লীহা ও যকৃতের কিঞ্চিতধিক নিম্নে ইহাদের অবস্থান। এই গ্রন্থি দুইটি আকারে প্রায় ৪ ইঞ্চি লম্বা, ৩ ইঞ্চি মতন চওড়া ও ১ ইঞ্চি মতন পুরু। যকৃৎ রক্ত শোধন যন্ত্র। অতিরিক্ত রক্ত শোধনের জন্য মূত্রগ্রন্থির প্রয়োজন। মূত্রগ্রন্থিদ্বয় ছাঁকনা সদৃশ, রক্তের অপ্রয়োজনীয় দূষিত পদার্থগুলি রক্ত হইতে ছাঁকিয়া মূত্র নালীপথে বাহির করিয়া দিবার দায়িত্ব এই মূত্রগ্রন্থির। পাথুরী মানে পাথর। যখন এই kidney দ্বয় কর্মে ব্যস্ত থাকে তখন আবর্জনাদি সরাইবার কালে কিছু কিছু পদার্থ kidneyর আনাচে কানাচে পুঞ্জীভূত হইতে থাকে। আমরা যেমন জল শোধনের জন্য জল শোধক যন্ত্র তৈয়ারী করি, তেমনি দেহের বিবিধ তরল পদার্থ শোধনের জন্য প্রকৃতি দেহভ্যন্তরে শোধন যন্ত্র তৈয়ারী করিয়াছে, ইহাই মূত্রগ্রন্থি। কিন্তু গ্রন্থির অভ্যন্তর ভাগ ঠিকমতো পরিষ্কার রাখিবার ভার মানবকুলের। যখন তাহা ঠিক ঠিক করা হয় না বা অবহেলিত হয় তখন (stone in the bladdr) এই বিখ্যাত কথিত ভাষা, সত্যি সত্যি পাথরের সৃষ্টি করিয়া মানবজীবন বিপন্ন করিয়া তোলে। Regular kidney deposit হইতে থাকিলে যে ক্ষারজাতীয় পদার্থের সৃষ্টি হয় তাহা আস্তে আস্তে কঠিন পাথরের আকার ধারণ করে। সাদা কথায় মূত্রের তলানী পাথরের সৃষ্টি। রোগী পাথুরী রোগে আক্রান্ত হইলে অসহ্য যন্ত্রণা ভোগ করিতে হয়। মূত্রনালী পথে মূত্র চাপ হেতু ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পাথরের টুকরো বহির্গমনের চেষ্টা করে, ঐ ক্ষুদ্র নালী পথকে Ureter বলা হয়। এই ক্ষুদ্র নলপথ পাথর বহির্গমনের সুযোগ করিয়া দেয় না। কোন কোন সময় মূত্রবেগের দরুন পাথরের ঘর্ষণে নালীপথ

ছিন্নভিন্ন হইতে পারে। ডাক্তারী শাস্ত্রে রোগ সারাইবার বিধি আছে। অস্ত্রোপচার ইহার শ্রেষ্ঠ উপায় কিন্তু ইহা বিপদজ্জনক। মূত্রনালী অপসারিত হইলে দ্বিতীয় মূত্র নালীর দায়িত্ব বাড়িয়া যায়। সুতরাং এই রোগের যৌগিক চিকিৎসা নিয়ম ও পথ্য সঠিক ভাবে অবলম্বন করিলে রোগ উপশম হয়, অস্ত্রোপচারের প্রয়োজন হয় না। হোমিও চিকিৎসায় পাথর গলাইবার বা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশে বিভক্ত করিয়া দিবার শ্রেষ্ঠ প্রক্রিয়া আছে। তখন মূত্রবেগের সহিত ইহা বাহির হইয়া যায়। আয়ুর্বেদ চিকিৎসায় পাথর গলাইবার সুন্দর সুন্দর প্রক্রিয়া আছে। ইহার মধ্যে পাথরকুচি পাতার রস ২ চামচ, ২ চামচ মধু সহযোগে প্রত্যহ সকালে ভক্ষণ করিলে মূত্রপাথুরী গলিতে থাকে। উপরিউক্ত চিকিৎসা চলিবার কালে যকৃৎ ও প্লীহাকে সবল রাখিবার জন্য নিয়মিত যোগ-ব্যায়াম করিয়া যাইবে।

চার্ট

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট

২। সাথে সাথে মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।

৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। পবনমুক্তাসন—২বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৫। চক্রাসন—২বার, ৩০সেকেণ্ড করিয়া।

৬। অর্ধ কূর্মাসন—১বার, ১মিনিট।

৭। ধনুরাসন—১বার, ৩০সেকেণ্ড করিয়া।

৮। ভদ্রাসন—১বার, ১মিনিট।

রোগ নিরাময় না হওয়া পর্যন্ত উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪।৫ দিন অভ্যাস করিয়া যাইবে। আসন চলাকালীন প্রচুর জলীয় খাদ্য অবশ্যই গ্রহণ করিবে। মাসে ২ দিন উপবাস দিলে রোগ উপশমের সহায়তা করে। (উপবাস বিধি দ্রষ্টব্য)

Mental Depression রোগ

ইদানীং এই রোগের প্রচুর আবির্ভাব দেখা যায়। ১৬ বছর পার হইলেই সাধারণত মানুষ এই রোগে আক্রান্ত হয়। ইহা আধুনিক ব্যাধি। এই রোগে আক্রান্ত হইলে বহুবিধ উপসর্গের সৃষ্টি হয়। সাধারণত বাহির হইতে আক্রান্ত ব্যাক্তিকে সঠিক বোঝা যায় না। সুস্থ মানুষের মতনই চলাফেরা করে, কথাবার্তা বলে, কিন্তু কিছুদিন মিশিলেই সুস্থ ব্যক্তির কাছে তাহার অসুস্থতা ধরা পড়িয়া যায়। মানসিক রোগের চিকিৎসকেরা এই রোগের চিকিৎসা করিয়া থাকেন। কিন্তু তাঁহারা কতটুকু সফলকাম হন, তাহাতে আমার সন্দেহ আছে। খুব শিক্ষিত ব্যক্তিরাই এই রোগের স্বীকার হন। আক্রান্ত ব্যক্তিদের যে সমস্ত উপসর্গ দেখা যায় তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল ঃ—

১। চলাফেরার মধ্যে সাবলীল ক্ষিপ্রতা থাকে না।

২। নিজের উপর আস্থা সম্পূর্ণ হারাইয়া ফেলে।

৩। অন্যের প্রতি এমন কি নিজের বাপ মায়ের প্রতিও অহেতুক সন্দেহ পোষণ করিতে থাকে।

৪। বন্ধু-বান্ধব, তাহাদের আচার ব্যবহার ভীষণভাবে রোগীকে পীড়া প্রদান করিতে থাকে। অকারণ তাহাদেরও সন্দেহ করে।

৫। রোগীর অত্যন্ত প্রিয়জনরা যদি আস্তে আস্তে নিজেদের মধ্যে কোন বিষয় আলোচনায় মত্ত থাকে, তাহা হইলেও রোগী মনে করে তাহার সম্বন্ধেই আলোচনা হইতেছে।

৬। বাসে চাঁড়বার কালে কন্ডাকটারের তাকানো, অন্য যাত্রীদেয় কথাবার্তা রোগীর কাছে অসহ্য মনে হয়।

৭। রোগী যদি বিবাহিত হয় তাহা হইলে অবস্থা আরও মারাত্মক হয়। তাহার স্ত্রীর প্রতি সম্পূর্ণ আস্থা রাখিতে পারে না। স্ত্রীর অন্যের সহিত কথাবার্তা বলাও সে পছন্দ করে না। স্ত্রীর সঙ্গ সবসময় পছন্দ করিলেও কোন কোন সময় স্ত্রী হইতে অযথা ব্যবধান সৃষ্টি করিবার চেষ্টা করে।

৮। প্রচুর গুণসম্পন্ন রোগীও কর্মক্ষেত্রে দায়িত্বহীনতার পরিচয় দেয়।

৯। চোখের দৃষ্টি ও চাউনি Stone state, সোজা ও অর্থহীন। তাহার চোখের দিকে সেই সময় চাহিলে রোগীর অসুস্থতা ধরা পড়ে।

১০। রোগীর প্রচুর inferiority complex grow করিতে থাকে। ব্যক্তিত্বের কোন চিহ্ন সেই রোগীর মধ্যে পাওয়া যায় না। সে যত বড় পন্ডিত ব্যক্তি হোক না কেন, ইহারা সাধারণত এত বেশী Inferioriey complcx-এ ভোগে তখন পৃথিবীর সবকিছুই যেন অর্থহীন বলিয়া তাহাদের কাছে মনে হয়।

১১। রাস্তা দিয়া চলিবার কালে ইহারা কোন কিছুই ভ্রূক্ষেপ করে না। সুন্দর জিনিস, সুদৃশ্য ফুল প্রভৃতি ইহাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করিতে পারে না। আসলে ইহারা জীবিত স্থবিত্বে পরিণত হয়।

১২। কিন্তু জ্ঞান টনটনে থাকে। ছোটখাট স্বার্থে ইহারা এত বেশী Sensative যে তখন মনে হইবে ইহারা রোগী নয়।

১৩। ইহাদের সব সময় মনে হয় যেন ইহারা পৃথিবীর কোন কাজেই লাগিবে না। কোন কাজ একনাগাড়ে করিতেও পারে না। অধ্যবসায় সম্পূর্ণ বিলুপ্ত হয়। কিন্তু অধ্যবসায় সহযোগে নিকট আত্মীয়ের উন্নতিও সহ্য করিতে পারে না।

১৪। জীবনের প্রতি একটা বিতৃষ্ণা আসিয়া যায়। স্ত্রী পুত্র বা পিতামাতা বা ভাই ভগ্নিদের উপর হইতে মায়া মমতা আস্তে আস্তে দূরীভূত হইতে থাকে।

১৫। গোপনতা ও নির্জনতা অত্যন্ত পছন্দ করে। মাঝে মাঝে সরলতার বশে সব কিছু আবার বলিয়া দেয়।

১৬। এই রোগীদের আর একটি মারাত্মক রোগ অনিদ্রা। অনিদ্রা হেতু দিনের

বেলা ঝিমাইতে থাকিবে। এবং সবসময় বলিবে—কিছু ভালো লাগে না, কিছু ভালো লাগে না।

১৭। যখন এইরূপ মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তির রোগের যন্ত্রণা চরমে ওঠে, যাহাকে রোগের সংজ্ঞা হিসাবে Depressive nearosis বলা যাইতে পারে, এমত অবস্থায় সে আত্মঘাতী (Suicide) হইতেও দ্বিধাবোধ করে না। যদি প্রথমবার সফলকাম না হয় তবে বারেবারে সেই চেষ্টার দিকে অগ্রসর হইতে থাকিবে এবং শেষ পর্যন্ত এই নিদারুণ ঘটনাও ঘটিতে দেখা যায়।

উপরিউক্ত কারণগুলি সাপেক্ষে যাহা বর্ণিত হইল তাহার পক্ষে রোগ নিরাময়ের কোন সুচিকিৎসা আছে কিনা আমার জানা নাই। আক্রান্ত ব্যক্তির অকাল মৃত্যু ঘটে। ঘুমের ওষুধ প্রচুর পরিমাণে রোগীকে প্রদান করিয়া তাহাকে মোটামুটি ঝিমাইয়া রাখে। এবং এইভাবে সে যে কদিন বাঁচিতে পারে। যোগশাস্ত্রে এর প্রক্রিয়া থাকিলেও রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হইবে এমন কোন নিশ্চয়তা নাই। এই রোগীকে বাঁচাইতে হইলে একজন দিবারাত্র সহচরের প্রয়োজন। শয়নে, জাগরণে যে সবসময় কাছাকাছি থাকিবে এবং ধারাবাহিক রুটিন মাফিক তাহাকে পরিচালনা করিবে। প্রতিদিন সেই সহচরের সাহায্যে তাহাকে যোগাসন করিতে হইবে। Fundamentals of yoga এবং তাহার Applications রোগীর উপর প্রয়োগ করিতে হইবে। যে সমস্ত আসন মস্তিষ্ক নিম্নাভিমুখী করিয়া করিতে হয় সেইসব আসন তাহাকে করাইতে হইবে যেমন শশঙ্গাসন, পদহস্তাসন, ত্রিকোণাসন, সর্বাঙ্গাসন, সহজ শীর্ষাসন, পূর্ণ শীর্ষাসন ও সামর্থ্য থাকিলে ব্যাঘ্রাসন।

উপরিউক্ত আসন পদ্ধতি অভ্যাস করাইবার প্রাককালে মাঝে মাঝে আসনাদি বন্ধ করাইয়া প্রাণায়াম মুদ্রাদি করাইতে হইবে। প্রাণায়াম মুদ্রাদির মধ্যে বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম, শীতলি প্রাণায়াম, শবাসন সহজ প্রাণায়ম, যোগমুদ্রা, সহজ অগ্নিসার ইত্যাদি করাইতে হইবে।

রোগ নিরাময়ের যে কোন নিশ্চয়তা নাই তাহা পূর্বেই বলিয়াছি। তবে আমার অভিজ্ঞতায় দেখিয়াছি যে দুই তিন বৎসর অবধি করাইতে পারিলে রোগীর রোগের তীব্রতা হ্রাস পায়, যদি আস্তে রোগীর মুখে স্বাভাবিক হাসি ফুটিয়া ওঠে, যাহা সাধারণত এই সমস্ত রোগে আক্রান্ত রোগীদের মুখে দেখা যায় না, তখন বুঝিতে হইবে রোগী আংশিক রোগমুক্ত হইয়াছে। ভগবানের কাছে আকুল প্রার্থনা ছাড়া এবং নিজের প্রতি অটুট আস্থা রাখিয়া রোগীকে সুস্থ করিবার চেষ্টা করিতে হইবে।

কৃশতা রোগ

পেট মোটা, বুক সরু, লিকলিকে হাত, খসখসে চামড়া, দীপ্তিহীন চোখে, উন্নত নাসিকা এইরূপ আকৃতি বিশিষ্ট মানুষ প্রায়ই দেখা যায়। পেটটা যেন সামনের দিকে ঠেলিয়া আছে, হাঁটিবার সময় পাছাটা যেন ঠিক জায়গায় অবস্থান করিতেছে না। এইসব

লোকেদের কি নারী কি পুরুষ বুঝতে হইবে কৃশতা রোগে আক্রান্ত হইয়াছে। খাওয়া দাওয়া করিতেছে অথচ গায়ে গতরে কিছুই লাগিতেছে না। কত টনিক ও ডাক্তারের আশ্রয় লইল কিন্তু সেই কৃশ যেমন ছিল তেমনই রহিয়া গেল। মানুষ রোগা হইলেই কিছু আসে যায় না, কিন্তু ইহার উপর যদি প্রাণশক্তির অভাব হয় তখন কৃশতা রোগ হইয়াছে বলিয়া আমাদের সাবধান হইতে হইবে। এই রোগকে সারাইতে হইলে রোগের মূলে আঘাত করিতে হইবে গ্রন্থিগুলি অপারগ হইয়া ওঠে, যকৃৎ ও পাকস্থলী ঠিক ঠিক সাড়া দেয় না, রক্ত চলাচলের বৈষম্য দেখা দেয়। প্রথমেই টনসিল গ্রন্থির উপর নজর দেওয়া দরকার। দ্বিতীয়ত লিভার ও সাথে সাথে অগ্নি গ্রন্থির (Pancreas) দিকে সবিশেষ যত্ন লইতে হইবে। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগের প্রাদুর্ভাব কৃশতা রোগীর সামগ্রিক অঙ্গ হিসাবে দেখা যায়। সুতরং এই ক্ষেত্রে যোগাসন ও যোগব্যায়ামের দিকে হাত প্রসারিত করিতে হইবে। যোগাসন করিবার পূর্বে খাদ্যের তালিকা ঠিক করিয়া লইতে হইবে।

জলীয় খাদ্য হিসাবে সপ্তাহে একদিন মিছরীর শরবত গ্রহণ করিবে। সপ্তাহে একদিন একটি ডাব চিনি সহযোগে গ্রহণ করিবে। সপ্তাহে একদিন ২টি মোসাম্বীর শরবত গ্লুকোসজ ডি ২ চামচ দিয়া গ্রহন করিবে, সপ্তাহে একদিন চিনিবিহীন এক গ্লাস ঘোলের শরবত গ্রহণ করিবে, সপ্তাহে একদিন এক গ্লাস ঠাণ্ডা বলি ওয়াটার ২ চামচ গ্লুকোসজ ডি সহযোগে গ্রহণ করিবে। টিফিন হিসাবে দুধ খই ও দুধ মুড়ি অবশ্যই খাইবে, দুইবেলা আহারের মধ্যে টাটকা শাকসবজী ও মাছের ঝোল থাকিবে। মাখন সহ্য হইলে অল্প পরিমাণ ভাতে দিয়া খাইবে। মশলাবিহীন মাংসের স্টু মাসে ২ দিন গ্রহণ করিবে। প্রতিদিন কিছু না কিছু মৌসুমী ফল অবশ্যই গ্রহণ করিবে। নিম্নোক্ত যোগাসনগুলি নির্দেশ অনুযায়ী অবশ্যই পালন করিবে। যোগাসন অভ্যাস করিলে আহার ও নিদ্রায় সমন্বয় ঘটিবে, দেহ আস্তে আস্তে ভাল হইতে থাকিবে।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার ১ মিনিট, সাথে সাথে মহামুদ্রা ১ বার ১মিনিট।
৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
৫। যোগমুদ্রা—(উত্থিত হাত) ১ বার, ১ মিনিট।
৬। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৭। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৮। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
ঐ রকিং—৩০ বার।

সহজ ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।
২। স্যাণ্ডো ডন—২০ বার।

৩। বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে। ইহার পর ২ নম্বর চার্টে মনোনিবেশ করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম ১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। জানুলগ্ন শিরাসন—প্রতিক্ষেপে ৩০ সেকেণ্ড ২ বার।
৩। উত্থিত পদ্মাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।
সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। অর্ধ কুর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। ভুজঙ্গাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া, ২ বার।
৭। শলভাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া, ২ বার।
৮। নৌকাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া, ২ বার।
ঐ রোলিং ৪০ বার।

সহজ ব্যায়াম

১। সিট আপস্—২০ বার।
২। স্যাণ্ডো ডন—৩০ বার।
৩। পি, টি,— ২ মিনিট।
৪। বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। লক্ষ্য করিবে দেহের কোন উন্নতি হইতেছে কি না, খাওয়ার স্পৃহা ও ঘুমের ইচ্ছা বাড়িতে থাকিলে খাদ্যের ভাগ কিছুটা বাড়াইয়া দিবে এবং ৭ হইতে ৮ ঘণ্টা ঘুমাইবে। ইহার পর নিম্নে বর্ণিত ৩ নম্বর চার্ট অভ্যাস করিবে। ৩ নম্বর চার্ট ৪ মাস করিবার পর পালাক্রমে ১ নম্বর চার্ট, ২ নম্বর চার্ট ও ৩ নম্বর চার্ট পর পর অভ্যাস করিবে। খেয়াল রাখিতে হইবে যেন সপ্তাহে ৪ দিনের বেশী যোগাসন না করা হয়।

চার্ট—৩

১। অর্ধ কুর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১ ; ৮ঃ১)
২। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। বিভক্ত পশ্চিমোত্তানাসান—১ বার, ১ মিনিট।
৫। উপবিষ্ট উড্ডয়ন—২০ বার।
৬। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। তোলাঙ্গুনাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৮। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৯। সহজ শীর্ষাসন—১ মিনিট, অভ্যাসক্রমে পূর্ণ শীর্ষাসনের দিকে অগ্রসর হইবে এবং ১½ মিনিট করিবে।

সহজ ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। স্যাণ্ডো ডন—২০ বার।

৩। চিনিং বার—২।৩ বার।

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। মনে রাখিবে কৃশতা রোগে আক্রান্ত হইলে সাধারণভাবে জীবনযাপন করিতে কোন অসুবিধা হয় না। যোগাসন মাধ্যমে এই রোগ না সারাইয়া অবহেলা করিলে, আস্তে আস্তে বয়স বাড়িতে থাকিলে অন্ত্রের পীড়ায় আক্রান্ত হইবার আশংকা থাকে। তখন রোগীকে ভাল হইবার জন্য আরও অনেক পরিশ্রম করিতে হয়।

সর্দি রোগ

সদি রোগের অভিজ্ঞতা আমাদের সকলেরই আছে। যাহাদেব বায়ুগ্রন্থি বা ফুস-ফুস, টনসিল, ও যকৃৎ দুর্বল তাহারা সর্দি রোগে আক্রান্ত হয়। শ্বাস প্রশ্বাসের সহিত ধূলিপূর্ণ বায়ু গ্রহণ, হঠাৎ অতিরিক্ত ঠাণ্ডা বা গরম লাগাইবার জন্যেও সদি রোগ হইতে পারে। স্যাতস্যাতে ঘরে বাস, কোষ্ঠবদ্ধতার প্রকোপে সর্দি রোগের অন্যতম কারণও হইতে পারে। যাহারা অবিরাম সদিরোগে ভোগে, কারণে অকারণে নাক দিয়া কাঁচা জল পড়িতে থাকে, তাহার সহিত খুসখুসে কাশিও হইতে থাকে এইরূপ অবস্থায় রক্ত পরীক্ষা করানো দরকার। যক্ষ্মা, নিউমনিয়া, প্লুরিসি প্রভৃতি মারাত্মক রোগেব দেহাভ্যন্তরে প্রাদুর্ভাব থাকিলে সর্দি রোগ হইবার সম্ভাবনা থাকে। রক্তের সহিত যে জলভাগ থাকে সেই জলের অংশ দূষিত হইলে সর্দি আকারে নির্গমন হইতে থাকে। সুতরাং বায়ুগ্রন্থি সবল করিতে পারিলে রক্ত শোধিত হয়। রক্ত শোধিত হইলে সর্দি বোগ সারিয়া যায়। অতিরিক্ত বৃষ্টিতে ভিজিলে সর্দি রোগের যাহা সৃষ্টি হয় তাহা তত মারাত্মক নহে। যাহাদের পিত্ত কুপিত বা পিত্তপ্রধান দেহ বা যাহারা পাগল তাহাদের সর্দিরোগ হয় না। সর্দিরোগের ডাক্তারী চিকিৎসা যাহা আছে তাহা বায়ুগ্রন্থিকে সবল করিবার উপায় মাত্র। ইহাতে রোগ সম্পূর্ণ সুস্থ হয় না। মাঝেমাঝে সর্দি লাগিয়াই থাকে। আবার যোগশাস্ত্র বলিতেছে যে মাঝে মাঝে সর্দি রোগ হওয়া ভাল। বৎসরে ৩।৪ বার সর্দির দ্বারা আক্রান্ত হওয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। কারণ তাহা না হইলে বুঝিতে হইবে দেহ অত্যধিক পিত্ত প্রধান এবং পাগল হইবার সম্ভাবনা আছে।

যোগ চিকিৎসা পদ্ধতি

শুধু প্রাতঃভ্রমণ ও আতপস্নান দ্বারা সাধারণভাবে সর্দি রোগ নিরাময় করা যায়। কিন্তু নিয়মিত আসন মুদ্রাদি করা অত্যধিক প্রয়োজন। সুঠাম ও সুগঠিত দেহ গঠন করিতে পারিলে সর্দি রোগকে দূরে রাখা সম্ভব।

চার্ট—১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া।
২। দিনের যে কোন সময় আসন মুদ্রাদি। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
৩। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৪। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
৫। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৬। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। উপবিষ্ট উড্ডয়ন—১০ বার।
৮। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৯। সহজ শীর্ষাসন—১½ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

চার্ট—২

১ নম্বর চার্ট যথারীতি করিবার পর ক্রমবর্ধমান ব্যায়ামের দিকে মনোনিবেশ করিবে। যথা ঃ—

১। সিট আপস—২০ বার।
২। হাই বার ডিপস—৩০ বার।
৩। চিনিং বার—Rising fore grip } যতবার সম্ভব।
Rising reverse grip }
৪। মুন বেঞ্চ সোজা হাতে ৮ পাউন্ড ওজন লইয়া যতবার সম্ভব পুল ওভার করিবে। ইহা অন্তত ৩ সেট্ দিবে।
৫। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৫ মাস অবধি করিবে।

নিয়ম ও পথ্যাদি

রোগে আক্রান্ত হইলে বা রোগের প্রখরতা থাকিলে এমনভাবে উপবাস দিবে যাহাতে শরীরের কোন কষ্ট না হয়। কষ্ট হইলে লঘু পথ্য গ্রহণ করিবে।

পরিপূরক বিশ্রাম গ্রহণ করিলে সর্দি রোগের তাড়াতাড়ি উপশম হয়। মুখের তার অনুযায়ী খাদ্যাদি গ্রহণ করিবে। একেবারে প্রচুর খাদ্য না খাইয়া আধঘণ্টা বা এক-ঘণ্টা অন্তর খাদ্য গ্রহণ করিবে এবং গরম জল পান করিবে। স্মরণ রাখিবে জলীয় খাদ্যই এ রোগের ঔষধ। যথা :—চা, দুগ্ধ, দুগ্ধসাবু, পাতলা ঘোল ইত্যাদি। অল্পপরিমাণ ফলের রস গ্রহণ করা যাইতে পারে। দেহ এইরূপভাবে আবৃত রাখিবে যাহাতে সহজেই ঘর্মের উদ্রেক হয়, কারণ ঘামের ভিতর দিয়া শরীরের সঞ্চিত বিষ প্রচুর পরিমাণ দেহ হইতে বাহির হইয়া যায়। রাত্রে শুইবার সময় গায়ে আচ্ছাদন থাকিবে।

রক্তচাপবৃদ্ধিহেতু রোগ

দেহের রক্তবাহী ধমনীগুলি দুর্বল হইয়া পড়িলে স্বাভাবিক অবস্থায় উহার ভিতর দিয়া রক্ত চলাচল করিতে পারে না। তখন হৃদযন্ত্রকে অতিরিক্ত চাপের মধ্যে কাজ করিতে হয়। ফলে হৃদযন্ত্রে রক্তচাপ বৃদ্ধি হয়। ইহাকেই রক্তচাপ বৃদ্ধি বা ব্লাড-প্রেসার রোগ বলা হয়। রক্তচাপবৃদ্ধি দুই প্রকারের—

১। High blood pressure—উচ্চচাপ

২। Low blood pressure—নিম্নচাপ

শরীরে আমরা দুই প্রকার রক্তচাপ মাপিয়া থাকি, যথা :—(১) Diastolic. (২) Systolic.

Diastolic রক্তচাপ হৃদযন্ত্রের Pumping pressure। Systolic রক্তচাপ শরীরের আভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়ার রক্তচাপ। রক্তচাপ সাধারণত মিলিমিটারে মাপা হইয়া থাকে। ৭৫ মিলিমিটার প্রাকৃতিক বায়ুচাপের পরিমাণ। ৭৫ মিলিমিটারের একটি পারদস্তম্ভ Atmospheric-এর pressure-এর মানদণ্ড। ইহার অনুপাতে আমাদের শরীরের pressure মাপা হইয়া থাকে। সুস্থ ব্যক্তির Diastolic pressure ৮০ হইতে ৯০ মিলিমিটার হওয়া বাঞ্ছনীয়। সুস্থ ব্যক্তি ৯০+বয়স যাহা মাপ পরিমাণ করিবে তাহা শরীরের systolic pressure হওয়া বাঞ্ছনীয়। ইহার কম বেশী হইলেই আমরা সেই সমস্ত ব্যক্তিদের রক্তচাপের রোগী বলিয়া থাকি।

রোগের কারণ

যাহারা প্রতিদিন প্রয়োজনাতিরিক্ত চর্বি জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করে অথচ যথোচিত পরিশ্রম করে না তাহাদের দেহে চর্বি সঞ্চিত হইতে থাকে। দেহ অত্যধিক স্ফীত হইয়া ও ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ধমনী এবং রক্তবাহী শিরাগুলির চারিপাশে মেদ জমিতে থাকে। রক্তের গতি ব্যাহত হয়। হৃদযন্ত্রকে অধিক বেগ ও অধিক চাপ সৃষ্টি করিয়া দ্রুত রক্তের সঞ্চালন করিতে হয়। রক্তচাপ বৃদ্ধিরোগ ইহার অন্যতম কারণ। আবার খাদ্যের অভাবে শরীরে রক্তসৃষ্টি না হইলেও অসুবিধা আছে। চর্বি ক্ষয় করিয়া

প্রাণশক্তি আহরণ করিতে হয়। এমত অবস্থায় কিছু চর্বি না থাকিলেই নয়। সেইকারণে অল্প রক্তের উপস্থিতির দরুন শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে এবং হৃদযন্ত্র নিম্নচাপে ভুগিতে থাকে।

যাহারা অতিরিক্ত পরিশ্রম করে, বিশ্রামের কোন অবকাশ নাই তখন দেহে প্রোটিন খাদ্যের অভাব হইতে থাকে। দেহে কঠিন শারীরিক পরিশ্রমে তথা মানসিক চিন্তার দরুন অধিক পরিমাণে অম্লবিষ সঞ্চিত হইতে থাকে। পাকযন্ত্র দুর্বল হইয়া পড়ে, অম্লবিষ (urea) যকৃত এবং মূত্রগ্রন্থিকে বিষাক্ত করিয়া তোলে ফলে ফুসফুস যথা রক্ত শোধনকারী যন্ত্রগুলিও অকেজো হইতে থাকে। এই অবস্থাতেও রক্তচাপ বৃদ্ধি হেতু রোগ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

দেহে একটা ক্লান্তির ভাব, সব সময় মাথাধরা ভাব, চোখগুলো যেন ঢুলুঢুলু অবস্থা ও অনিদ্রায় মানুষ আক্রান্ত হয়। হাঁটিবার সময়ে দেহ যেন টাল খাইতে থাকে।

যোগ চিকিৎসা

চার্ট—১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া।

২। পবনমুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৩। সহজ প্রাণায়াম—১, ২, ৩ ও ৪ নম্বর—১০ বার।

৪। বিপরীত করণি মুদ্রা—২ বার, ১ মিনিট করিয়া।

৫। সহজ অগ্নিসার—১০ হইতে ২০ বার।

৬। শবাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

৭। বিভক্তি উত্থিত পদ্মাসন—নিম্নাভিমুখী—১½ মিনিট, ঊর্ধ্বাভিমুখী—১½ মিনিট।

৮। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৬ দিন করিয়া ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। উপকার পাইলে করনারী থ্রম্বসিস রোগের বর্ণিত আসনগুলি অভ্যাস করিতে থাকিবে।

নিয়ম ও পথ্য

নিম্নচাপে ভুগিলে প্রোটিন খাদ্যের দিকে সবিশেষ নজর দিবে। যথা ছোট মুরগীর জুস, কাঁচ মাছের ঝোল, দুধ, সুমিষ্ট পাকা ফল, ডুমুর ও টাটকা শাক-সবজী।

উচ্চ রক্তচাপে ভুগিলে উপবাস বিধি অবশ্যই পালনীয়। মাসে ২ দিন উপবাস দেওয়া বাঞ্ছনীয়। লেবু ও চিনি মিশ্রিত জল, ডাবের জল, মোসাম্বীর শরবত, বার্লির

জল লেবু ও লবণ সহযোগে পান করিবে। কিছু কিছু শাক যেমন ছোট নটে, পালং সুশিম, শ্বেত পুনর্ণবা শাক, কলমি ইত্যাদির স্টু পালাক্রমে ভক্ষণ করিবে। অতিরিক্ত লবণ,মাখন ও ঘৃত বর্জন করিবে। সপ্তাহে অন্তত ২।৩ দিন মিষ্টিবিহীন ঘোলের শরবত অবশ্যই গ্রহণ করিবে এবং সপ্তাহে অন্তত ২।৩ দিন ১ কাপ গরম জলে ২ চামচ মধু ও লেবু সহযোগে গ্রহণ করা বাঞ্ছনীয়। এই রোগে চিনি খাওয়া উচিত নয় পরিবর্তে গুড় বা মধু খাইবে। পাতে কখনও কাঁচা লবণ খাইবে না।

জরায়ুর স্থানচ্যুতি

নারীদেহের জরায়ুর মধ্যে মানবশিশু জন্মগ্রহণ করে। ইহার মধ্যে শিশু ২৮০ দিন কাটাইয়া পৃথিবীতে ভূমিষ্ঠ হয়। জরায়ু তলপেটের মূত্রাশয়ের এবং রেকটামের মাঝখানে অবস্থিত। ইহা একটি আধার। ইহা প্রায় ৩ ইঞ্চি লম্বা, ২ ইঞ্চি চওড়া ও ১ ইঞ্চি ঘনত্ব। জরায়ু যন্ত্রটি রবারের থলির মত কতগুলি স্নায়ুরজ্জুর সাহায্যে মাতৃ-জঠরে ঝুলিতে থাকে। ইহা শরীরের নড়াচড়ার সহিত এদিক ওদিক দুলিতে থাকে। জরায়ুকে স্থানচ্যুতি করিবার জন্য অন্ত্র, মূত্রাশয় প্রভৃতি দায়ী। শরীর দুর্বল হইলে যে সমস্ত স্নায়ু জরায়ুকে ঝুলন্ত অবস্থায় ধরিয়া রাখে তাহারাও দুর্বল হইয়া পড়ে এবং জরায়ুর স্থানচ্যুতি ঘটে। কোষ্ঠবদ্ধতা, শ্বেতপ্রদরের অতিরিক্ত স্রাব, বাধক বেদনা, রক্ত শূন্যতা ইত্যাদিও জরায়ুর স্থানচ্যুতির কারণ। স্থানচ্যুতি ঘটিলে শরীর ভারাক্রান্ত হয় ও তলপেট ভারী বোধ হয়, পৃষ্ঠদেশে একটা বেদনা অনুভূত হইতে থাকে। বিবাহিত নারীরা সংযম হারাইয়া ফেলিলে এবং অতিরিক্ত সহবাস করিলে স্বাভাবিক ভাবেই কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে আক্রান্ত হয়। অতিরিক্ত মল জমিলে মলনালী জরায়ুকে সরাইয়া দেয়, অতিরিক্ত সহবাস করিলে জরায়ু শিথিল হইয়া পড়ে। জরায়ুর স্নায়ুরজ্জুগুলি উহাকে ধারণ করিতে পারে না। জরায়ু স্থানচ্যুত হইয়া মূত্রনালী ও মূত্রাশয়ের উপর প্রচণ্ড চাপ সৃষ্টি করিতে থাকে। অনেক সময় তলপেটে জরায়ুতে Tumours হইলেও উহা বাড়িতে বাড়িতে জরায়ুকে স্থানচ্যুত করে। সন্তান হইবার কালে অতিরিক্ত রক্তস্রাবের দরুন দেহ রক্তশূন্য হইতে থাকিলে যকৃতের উপর অধিক চাপ সৃষ্টি করে, ইহার ফলে জীবনীশক্তি ক্ষীণ হইতে ক্ষীণতর হইতে থাকায় জরায়ুর স্থানচ্যুতি ঘটার সম্ভাবনা থাকে। অনেক সময় জরায়ু বহির্মুখে নামিয়া আসে। অনেকক্ষেত্রে ইহাও দেখা যায় যে জরায়ুর প্রায় সবটাই বাহির হইয়া থাকে। এমন অবস্থায় অল্পবয়সী মেয়েদের বিড়ম্বনার অবধি থাকে না। সুতরাং জরায়ুর স্থানচ্যুতি দুর্ভাগ্যের লক্ষণ।

চিকিৎসা

যোগশাস্ত্রে ইহার যাহা চিকিৎসা পদ্ধতি আছে, তাহার মধ্যে গতানুগতিক যোগাসনে জরায়ুকে স্বস্থানে স্থাপন করা খুব কঠিন। প্রথমত দেহ যদি নরম বা

থপথপে হয় তাহা হইলে ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম দ্বারা দেহকে মজবুত করিতে হইবে। স্নান করিবার সময় বাথটবে বসিয়া বা বড় গামলায় বসিয়া আসন করিবার অবস্থায় মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ মুদ্রা অবশ্যই করিবে।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)
২। মহামুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
৩। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। শশঙ্গাসন—২বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। উষ্ট্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৭। অঙ্গুষ্ঠাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া—বিকল্প উর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন ১ বার, ১ মিনিট।
৮। শীর্ষাসন—১½ মিনিট অবস্থায় ১ বাব।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে। ইহার পব বাকী মাস ১ নম্বর চার্ট করিবার পরে পরেই নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অভ্যাস করিবে।

ব্যায়াম বিধি

১। সিট আপস—২০ বার।
২। রিভারস্ সিট আপস—২০ বার।
৩। চিনিং বার—stay and twist—যতবার সম্ভব।
৪। Stick P. T.—১ নম্বব ও ২ নম্বর—যতবাব সম্ভব।

১নম্বর চার্ট ও ব্যায়ামবিধি ৪ মাস অভ্যাস করিবার পর যদি ফললাভে কোন বিঘ্ন ঘটে, তবে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া উচিত। তাহা হইলে বুঝিতে হইবে রোগ সাধারণ অবস্থায় নাই। এইরূপ ক্ষেত্রে যোগাসন না করাই ভাল বা বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

বিধি ও নিষেধ

এই রোগ সৃষ্ট হইলে বিশ্রাম করা বিধেয় এবং ভারী জিনিষ তোলা নিষেধ। এই রোগের সাথে বহুবিধ অন্যান্য রোগ, যেমন স্নায়বিক দুর্বলতা, অজীর্ণ, রক্তশূন্যতা ইত্যাদি জড়িত থাকে। সাবধান না হইলে এই রোগ সহজে দূর হইতে চায় না। সহবাস হইতে খুব সাবধান ও সংযত থাকিবে। রন্ধন কার্যাদি ও কঠিন পরিশ্রম হইতে দূরে থাকিবে। ঋতুকালীন সঞ্চিত রক্ত জরায়ুকে অধিক ভারী করে সেই জন্য সর্ববিধ দৌড়ঝাপ হইতে বিরত থাকিবে। গরীব ও মধ্যবিত্ত ঘরের মেয়েদের মধ্যে এই রোগের

প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। জরায়ু যখন কিছুতেই স্বস্থানে ফিরিয়া যায় না এবং তাহার দরুন যে কোষ্ঠবদ্ধতা রোগের সৃষ্টি হয় তাহাতে overy বা মাতৃগ্রন্থিকে অতিরিক্ত দুর্বল করিয়া তোলে। তখন অস্ত্রোপচার দ্বারা overyকে কাটিয়া বাদ দিয়া জরায়ুকে তুলিয়া দিতে হয়। অনেক সময় অস্ত্রোপচারের ফলের তুলনায় বিফলই বেশী হইতে দেখা যায়। দেহ আমরণ রুগ্ন ও পঙ্গু হইতে থাকে। সেই কারণে শ্রদ্ধার সহিত যৌগিক ব্যায়াম ও নিয়ম পথ্যাদি সঠিকভাবে পালন করিয়া চলিলে এই রোগ অবশ্যই নির্মূলভাবে আরোগ্যলাভ করিবে।

বন্ধ্যাত্ব রোগ

স্বামী স্ত্রীর দৈহিক মিলন সত্ত্বেও যে সমস্ত নারীর ৩৫ / ৪০ বৎসর পর্যন্ত সন্তানাদি হয় না তাহাদিগকে বন্ধ্যা নারী বলা হয়। কিন্তু কথাটা প্রকৃতিগত ভাবে ঠিক নয়। কারণ নারীর সন্তান না হইলেই সে বন্ধ্যা এই দোষে বিশেষিত করিবার পূর্বে স্বামীর কোন দোষ আছে কিনা দেখা অবশ্য কর্তব্য। অনেক সময় পুরুষ দেহের নুবীজ প্রকৃত ক্ষমতা সম্পন্ন থাকে না যাহাতে সে নারীদেহের ডিম্বকোষে ভ্রূণ উৎপন্ন করিতে পারে। কিন্তু বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় নারীর বন্ধ্যাত্ব নারীর দোষের জন্যই হইয়া থাকে। সবল জরায়ুতে পুংবীজ প্রবিষ্ট হইয়া সন্তান জন্মের যে সুযোগ সৃষ্টি করে তাহা অনেক সময় ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়া যায়। যে সমস্ত মেয়েরা একটু কোপন স্বভাব বা রুক্ষ মেজাজের বা বায়ু পিত্তাদি ইত্যাদি রোগে ভুগিতেছে তাহাদের জরায়ু মধ্যে একজাতীয় বিষক্রিয়ার সৃষ্টি হয়। এমন অবস্থায় পুংবীজ সেই বিষের সংস্পর্শে আসিলে মরিয়া যায়। এসব ক্ষেত্রেও নারী বন্ধ্যাত্ব প্রাপ্ত হয়। জরায়ু যদি উপযুক্ত আকারে বৃদ্ধি পাইবার অবস্থায় না আসিতে পারে বা জরায়ুর গঠন তাহাকে সন্তান বৃদ্ধি হইবার সুযোগ না দেয় সেসব ক্ষেত্রেও নারী বন্ধ্যা হইতে পারে। কোন কোন ক্ষেত্রে বাহির হইতে বিষাক্ত রোগ বীজানু জরায়ুর মধ্যে প্রবেশ করিয়া বাসা বাঁধিয়া থাকে। এসব ক্ষেত্রেও সহবাসে পুংবীজ জরায়ুর মধ্যে সন্তান উৎপাদন করিতে পারে না। বন্ধ্যা রোগের এও একটা কারণ। কোন কোন মেয়েদের দেহ অত্যধিক চর্বির চাপে নিষ্পেশিত হইতে থাকে। তাহাদের জননেন্দ্রিয় পুরুষ ইন্দ্রিয়কে স্বাভাবিক ভাবে গ্রহণ করিতে পারে না। চর্বির ফলে মাতৃগ্রন্থির ক্রিয়ায় বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হয়। ইহাদেরও বন্ধ্যা নারী আখ্যা দেওয়া যাইতে পারে। আগেই বলা হইয়াছে যে নারীদেহে জরায়ুর স্থানচ্যুতি হয়। জরায়ুর স্থানচ্যুতি বন্ধ্যাত্বের একটি বিশেষ কারণ। গরম দেশের মেয়েরা বেশীরভাগই জরায়ুর স্থানচ্যুতি রোগে ভোগে।

সন্তান লাভ যখন স্ত্রী পুরুষের উভয়েরই সমান দায়িত্ব তখন স্ত্রী বন্ধ্যাত্ব প্রাপ্ত হইবার পূর্বে পুরুষকেও সমানভাবে দায়ী করা যাইতে পারে। পরপৃষ্ঠায় বর্ণিত কারণগুলি নারীকে বন্ধ্যা বলিবার পূর্বে যাচাই করিয়া নেওয়া দরকার :—

যথা—

১। শুক্রতারল্য।

২। যৌন অক্ষমতা।

৩। অত্যধিক পিত্তদোষ।

৪। অত্যধিক মদ্যপানে আসক্তি।

৫। ২৫ বৎসরের পূর্বে পর্যন্ত অস্বাভাবিক যৌনক্রিয়া।

৬। উপদংশ রোগ।

৭। গণোরিয়া রোগ।

৮। অস্বাস্থ্যকর দেহ।

উপরিউক্ত কারণগুলি যদি পুরুষের মধ্যে থাকে তাহা হইলে তাহার স্ত্রী সন্তান-ধারণ নাও করিতে পারে। সুতরাং এইরূপ অবস্থায় নারী বন্ধ্যাত্ব রোগে ভুগিতেছে বলা ঠিক নয়। উপরে বর্ণিত সমস্ত কারণগুলি কি পুরুষ কি নারীর পক্ষে প্রযোজ্য বলিয়া বলা হইয়াছে, তাহা সত্বেও কদাচিৎ কোন কোন নারীর ২/১টি সন্তান জন্ম-গ্রহণ করে। যদিও ইহাদের সংখ্যা মুষ্টিমেয়। কিন্তু ইহারা চিরবন্ধ্যা। এইরূপ মুষ্টিমেয় ২/১টি ঘটনা ব্যতীত যৌগিক প্রক্রিয়ায় বন্ধ্যাত্ব দোষ রোগ সম্পূর্ণ বিদূরিত করা যায়। যাহারা একটি সন্তান ধারণ করিয়া আর সন্তান প্রসব করে না তাহাদের কাকবন্ধ্যা নারী বলা হয়।

যৌগিক চিকিৎসা পদ্ধতি

জন্ম হইতে যাহাদের জরায়ু ও মাতৃগ্রন্থি খুব দুর্বল থাকে, সেই সমস্ত নারী সাধারণত চিরবন্ধ্যা। তাহাদের বন্ধ্যাত্ব রোগ ঘোচানো যায় না। অবশ্য এইরূপ নারীর সংখ্যা অত্যন্ত কম। ইহারা ছাড়া প্রায় সকলকেই যৌগিক ক্রিয়ায় বন্ধ্যাত্ব রোগ সারানো যায়। সাধারণত স্নায়ুদৌর্বল্য রোগের যৌগিক চিকিৎসা করিয়া এবং যাহাদের মাতৃগ্রন্থি দুর্বল বলিয়া মনে হইবে তাহাদের অনুরূপ যৌগিক পদ্ধতি অভ্যাস করাইবে। যৌগিক ক্রিয়ায় নারীদেহের স্নায়ুদৌর্বল্য, মাতৃগ্রন্থির দৌর্বল্য, জরায়ুর দৌর্বল্য, ইন্দ্রগ্রন্থির দৌর্বল্য যথাযথভাবে সবল করা সম্ভব।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১; ৮ঃ১)

২। পৃষ্ঠ গোমুখাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। জানুলগ্ন শিরাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। ভদ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। বিভক্তি উত্থিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী—১২ মিনিট।
উর্ধ্বাভিমুখী—১২ মিনিট।

৬। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া,
সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৬দিন ৩ মাস অভ্যাস করিবে। ইহার পর নিম্নে বর্ণিত ২ নম্বর চার্ট অবশ্যই করিবে।

চার্ট—২

১। দণ্ডায়মান সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

২। অর্ধ চন্দ্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৩। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। দণ্ডায়মান জানুশিরাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৫। ত্রিকোণাসন—উভয়দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৬। তোলাঙ্গুলাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। পবন মুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

৮। সম্ভব হইলে ময়ূরাসন—১৫ সেকেণ্ড করিয়া ৪ বার।

বিকল্পে শলভাসন ও অর্ধ শলভাসন ২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। ইহার পর পালাক্রমে ১ নং ২ নং চার্ট করিয়া যাইবে।

ব্রঙ্কাইটিস (Bronchitis)

এই রোগে আক্রান্ত হইলে শ্বাসনালীতে প্রদাহ বা জ্বালা হইতে থাকে এবং শ্বাসনালী স্ফীত হইয়া ওঠে। ব্রঙ্কাইটিস অর্থে শ্বাসনালীতে প্রদাহ। এই রোগে আক্রান্ত হইলে কাশি ও জ্বর প্রথমে দেখা দেয়। গলায় ব্যথা অনুভূত হয়, খাদ্য গ্রহণ করিতে গলায় ব্যথা এবং বেদনা বোধ হয়, বুকে অস্বাভাবিক চাপ সৃষ্টি করে শ্বাস-প্রশ্বাসে বাধা দেয়। সাবধান না হইলে ব্রঙ্কাইটিস টাইফয়েড ও নিউমোনিয়া রোগেও পরিণত হইতে পারে। ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা এই রোগে বেশী আক্রান্ত হয়। বৃদ্ধদের এই রোগ মারাত্মক। নিরাময় হইতে সময় লাগে। অনেক সময় প্রাণ-সংশয়েরও কারণ হইয়া দাঁড়ায়। কারণ অতিরিক্ত জ্বরে আক্রান্ত হইয়া ব্রঙ্কো-নিউমোনিয়া রোগে পরিণত হয়।

ইহা সংক্রামক ব্যাধি। ব্রঙ্কাইটিস রোগে আক্রান্ত রোগীর এঁটো জিনিস খাইতে নাই, নিঃশ্বাস গ্রহণ করিতে নাই। কারণ যাহাদের ফুসফুস দুর্বল, দুর্বল টনসিল তাহারা রোগীর সংস্পর্শে আসিলে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকিবে। ঠাণ্ডা বাতাস জলো হাওয়া, ধূম, ধূলি ও কুয়াশা দুর্বল ব্যক্তিকে ব্রঙ্কাইটিস রোগে আক্রান্ত হইতে সহায়তা করে। আক্রান্ত হইলে রোগী সম্পূর্ণ বিশ্রাম লইবে। ক্ষুধার উদ্রেক না

হইলে জলীয় খাদ্য ছাড়া কোন খাদ্য গ্রহণ করিবে না। জলীয় খাদ্য বলিতে—গরম জল, গরম দুগ্ধ, লেমনেড ওয়াটার, বার্লি ওয়াটার, ফলের রস, হরলিক্স, ইত্যাদিকে বুঝায়। কিন্তু জিহ্বা যদি পরিষ্কার না থাকে তাহা হইলে দুগ্ধ হইতে বিরত থাকিবে। সে ক্ষেত্রে ঘোলের শরবত শ্রেয়।

যোগব্যায়াম পদ্ধতি শিশুদের ও বয়স্কদের বিভিন্ন প্রকার হইবে। ৬ বৎসরের ঊর্ধ্বে শিশুদের যোগব্যায়াম করানো যাইতে পারে।

শিশুদের পক্ষে যোগব্যায়াম কি কি প্রযোজ্য

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৩। পশ্চিমোত্তানাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।
৪। উষ্ট্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড কবিয়া।
৫। ভুজঙ্গাসন –২ বাব, ৩০ সেকেণ্ড কবিয়া।
৬। ভুজঙ্গাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
৭। নৌকাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া
ঐ রোলিং—৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট শিশুব জ্বর না থাকিলেই অভ্যাস করিবে। জ্বর থাকিলে বিশ্রাম ও ঔষধ মারফত জ্বর সারাইয়া যোগাসনগুলি সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস অবধি অভ্যাস করিবে।

যোগাসন বয়স্কদের পক্ষে

চার্ট—১

১। আংশিক নিরম্বু উপবাস (১৬ ঘন্টা) সপ্তাহে ১ দিন করিয়া করিবে।
২। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৪ নম্বর ১০ বার করিয়া অভ্যাস করিবে (৪ : ১, ৮ : ১)।
৩। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। বিভক্ত উত্থিত পদাসন—নিম্নাভিমুখী ১½ মিনিট।
ঊর্ধ্বাভিমুখী—১½ মিনিট
৬। চক্রাসন—৪ বার, ১৫ সেকেন্ড করিয়া।
৭। উষ্ট্রাসন—২ বার ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৮। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৯। উত্থিত পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
সাথে সাথে শয়ন পদ্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

১। সিট আপস—২০ বার।

২। স্যাণ্ডো ডন—২৫ বার।

৩। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

উপরিউক্ত ২ নম্বর চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন করিয়া ৩ মাস অবধি অভ্যাস করিবে। খাদ্যের দিকে সবিশেষ নজর রাখিবে। নরম ও প্রোটিন ডায়েট খাদ্য গ্রহণই শ্রেয়। স্নান বিধিতে আতপ স্নান শ্রেয়। সহজ অগ্নিসার ধৌতি দ্রুত রোগ আরোগ্যের সহায়ক। ধূমপান করিবে না।

বধিরতা রোগ

বহু কারণে মানুষ বধির হয়। কেহ জন্ম হইতেই বধির বা কেহ পরবর্তী জীবনে বধিরতা রোগে আক্রান্ত হয়। যাহারা জন্ম বধিরতা প্রাপ্ত সেই সমস্ত রোগীদের ভাল হওয়ার সম্ভাবনা খুব কম। যে সমস্ত কারণে মানুষ পরবর্তী জীবনে বধির হয় তাহার মূল কয়েকটি বর্ণনা করা হইল।

১। ছোট অবস্থায় স্কুলে শিক্ষকের দ্বারা কর্ণ নিষ্পেশন এবং হঠাৎ সজোরে চপেটাঘাত।

২। পুকুরের জলে অস্বাভাবিক দাপাদাপি, গভীর পুকুরে পাল্লা দিয়া মাটী তুলিতে যাওয়া। ইহাতে কর্ণের পর্দা ছিঁড়িয়া অথবা ছিদ্র হইয়া বধিরতার সৃষ্টি।

৩। হঠাৎ প্রচণ্ড শব্দে কর্ণছিদ্র রুদ্ধ হইলে শব্দ যথাযথভাবে মস্তিষ্কে পরিচালিত হইতে না পারার দরুন।

৪। অতিরিক্ত শ্লেষ্মা, দুষ্ট পিত্ত প্রভৃতি কর্ণের ভিতর পুঞ্জীভূত হইয়া পুঁজ আকারে অবস্থানপূর্বক বধিরতা।

৫। যাহাদের অতিরিক্ত শ্লেষ্মার ধাত, গলার কানের হইতে সংযোগ নালী অবরুদ্ধ হইবার দরুন বধিরতার সৃষ্টি করে।

৬। দুষ্ট শ্লেষ্মা বা সর্দির কোন চিকিৎসা বহুদিন অবহেলিত থাকিলে শ্রবণ-তন্তুকে সম্পূর্ণ নষ্ট করিয়া দেয়।

এই সকল কারণসমূহ বা আরও অন্যবিধ কারণসমূহ দ্বারা ছিদ্রপথ বন্ধ হইয়া গেলে বাইরের শব্দ কর্ণের ভিতর প্রবেশ করিতে না পারার দরুন মানুষ বধির হয়। Sterno clydo mastoid কুপিত হইলে বা সর্দির প্রকোপে কর্ণমূলে স্ফীত হইলে মানুষ বধির হইতে পারে। শৈশবে বা কৈশোরে পেটুকের মত অনিয়মিত আহার বিহারে পেটরোগা হইয়া কানপাকা রোগে আক্রান্ত হয়। তাহারা পরবর্তী জীবনে বধিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে। বয়স্ক লোকেরা জীবনী শক্তির হ্রাসের দরুন, পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবের দরুন স্বাভাবিক বধিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে। চোখের

দৃষ্টি ক্ষীণ হইলে শ্রবণশক্তিও কমিয়া যায়। দেহের রসধাতু বা শুক্র কমিতে থাকিলে দুর্বল স্নায়ুর জন্য মানুষ বধিরতা প্রাপ্ত হইতে পারে। অত্যধিক মদ, গাঁজা ও তামাকু সেবনে মানুষ বধির হয়। এই সমস্ত বদ অভ্যাসের বিরুদ্ধে সংযম পালন না করিলে শুধু চিকিৎসার দ্বারা বধিরতা সারানো যায় না।

চিকিৎসা

যোগশাস্ত্রে আসন মুদ্রাদি নিয়মিত ভাবে অভ্যাস করিলে সর্দি, কাশি, শ্লেষ্মা এবং পেটের ব্যাধি নির্মূল হইতে থাকে। সাধারণ যোগাসন দৈনিক ৭/৮ টি করিয়া অভ্যাস করিবে। সাধারণ যোগাসন বলিতে বোঝায় বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম, শশঙ্গাসন, সর্বাঙ্গাসন, উষ্ট্রাসন, চক্রাসন, কর্ণপীঠাসন, ময়ূরাসন, সহজ শীর্ষাসন।

দন্তরোগ

(বিবিধ প্রকার)

১। দাঁত হইতে রক্ত পড়া। ২। দাঁতের রঙ কালো হওয়া। ৩। দাঁতে পোকা ধরা। ৪। দাঁত আস্তে আস্তে ক্ষয় হইয়া ভাঙিয়া পড়া। ৫। শীতল জল দাঁতে লাগিলেই দাঁতে যন্ত্রণা হওয়া। ৬। উষ্ণ জল দাঁতে লাগিলেই দাঁতে যন্ত্রণা হওয়া। ৭। দাঁতের চকচকে সাদা রঙ দূরীভূত হওয়া। ৮। দাঁতের গোড়ায় গোড়ায় পাথরের মতন ভঙ্গুর Scale deposit হওয়া। ৯। পাইওরিয়া ইত্যাদি।

মুখাবয়ব এবং দাঁত স্বাস্থ্যের প্রতিবিম্ব। স্বাস্থ্য ভাল থাকিলে দাঁত ভাল থাকে। ভাল দাঁত দেখিলে সুস্বাস্থ্যের পরিচায়ক বুঝিবে। স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার সাথে সাথে দাঁতের বর্ণাভা ম্লান হইয়া যায়। গ্রন্থির দুর্বলতা দাঁতের মাধ্যমে ধরা যায়। শরীরে যথোচিত ক্যালসিয়াম্, ফসফরাসের অভাব থাকিলে দাঁতের রোগ হয়। Balance diet যাহারা গ্রহণ না করে, যথা—প্রয়োজন রূপে শাক সবজী, ফল, দুধ, ভাত,আটা, মাছ, মাংস, ডিম—সুষম বন্টনের সাহায্যে গ্রহণ করিলে ক্যালসিয়ামের অভাব ঘটে না। শুধুই যাহারা আমিষ খাদ্য গ্রহণ করে ক্যালসিয়ামের অভাব তাহাদের মধ্যে দেখা যায়। স্বাস্থ্যহীন ছেলে ও স্বাস্থ্যহীনা মেয়েদের সন্তানাদিও এই রোগে ভোগে। তাহাদের সন্তানাদিও লিকলিকে, জীর্ণ অস্থি লইয়া জন্মগ্রহণ করে। শৈশবে দুগ্ধ একটি প্রয়োজনীয় খাদ্য। বিশুদ্ধ রক্ত তৈরী ও চলাচল প্রবল করিতে পারিলে দেহ খাদ্যপ্রাণ গ্রহণ করে। দাঁতের স্নায়ুগুলি বিশুদ্ধ রক্ত চলাচলের দরুন সতেজপ্রাপ্ত হয়। যদি দন্তরোগ বিদূরীত হয় তাহা হইলে দন্ত ব্যথা বা দন্তশূল হয় না। দেহের জীবনীশক্তি ভাল দাঁত গড়িতে ও রাখিতে সাহায্য করে। এই জীবনীশক্তি যোগাসন মাধ্যমে লাভ করা যায়। "মরণং বিন্দুপাতেন"—এই ঋষি বাক্য স্মরণ রাখিয়া যেহেতু "জীবনং বিন্দু ধারণাৎ" শরীরের প্রতি সংযম পালন করিয়া দন্ত রক্ষা

করিবে। অতিরিক্ত শুক্রক্ষয়ে রক্ত দূষিত হয়, দন্ত স্নায়ুগুলি দুর্বল হয় এবং মাড়ি দিয়া রক্ত পড়িতে থাকে। দাঁতকে নিয়মিত পরিষ্কার রাখা বাঞ্ছনীয়। সরিষার তৈল ও লবণ বা উভয়ের সহিত কচি পেয়ারার পাতা থেতো করিয়া মিশাইয়া দন্তে মার্জনা করিলে দাঁত পরিষ্কার ও শক্ত থাকিবে। বহুবিধ আসনের মধ্যে দন্ত রোগের অগ্রগণ্য চিকিৎসা শীর্ষাসন। কিন্তু শুধু শীর্ষসনে আনুসঙ্গিক অসুবিধার সৃষ্টি হইতে পারে বলিয়া অন্যান্য আসন মাধ্যমে শীর্ষাসন করিতে হইবে। নিম্নে যোগাসনের ধারাবাহিক চার্ট অভ্যাস করিয়া দন্ত রোগের কুফল হইতে নিজেকে রক্ষা করিবে।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ঃ১;৮ঃ১)
২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৩। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৮। সহজ শীর্ষাসন— ১ বার, ১½ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

পাকস্থলীর পীড়া ও অতিরিক্ত শুক্রক্ষয় দন্ত রোগের মূল কারণ।

কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্লদোষ, পিত্তদোষ প্রভৃতি যোগাসনের মাধ্যমে নির্মূল করিতে হইবে। তাহা হইলে শরীরে প্রচুর ফসফরাস সঞ্চিত থাকিবে ও ক্যালসিয়াম ধাতুর অভাব হইবে না।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ঃ১;৮ঃ১)
২। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৩। সক্ষম হইলে এবং ১২ বৎসরের ঊর্ধ্বে বয়স হইলে হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। যোগমুদ্রা—১ বার, ১ মিনিট।
৫। ভুজঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৬। অর্ধ কূর্মাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া
ঐ রকিং—৩০ বার।

৮। পূর্ণ শীর্ষাসন—১ বার, ১½ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন, ৪ মাস অবধি করিবে। ১ নম্বর চার্ট ও ২ নম্বর চার্ট করিবার অব্যবহিত পরেই নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে।

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস—৪০ বার।

৩। মিনি বার ডিপস—২০ বার।

৪। চিনিং বার হিপ রোলিং—৬ বার।

৫। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

মনে রাখিবে প্রত্যহ ২ বার খাইবার পরে দন্ত পরিষ্কার করিবে।

চোখের রোগ

বহুপ্রকার চোখের রোগ আছে। সংক্রামক ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত যে সমস্ত চোখের রোগ আছে, তাহা চিকিৎসা-শাস্ত্রের অন্তগর্ত। দৃষ্টিহীনতা চোখের আর একটি রোগ। এইখানে যোগশাস্ত্রে তাহার উপর যা প্রতিক্রিয়া আছে তাহাই লিপিবদ্ধ হইল। দৃষ্টিহীনতা রোগ দুই প্রকার :—

১। কাছের জিনিস স্পষ্ট দেখা এবং দূরের জিনিস অস্পষ্ট দেখা।

২। কাছের জিনিষ অস্পষ্ট দেখা এবং দূরের জিনিষ স্পষ্ট দেখা।

অনেক ক্ষেত্রে দুইটি জিনিসই অস্পষ্ট দেখা। এই দৃষ্টিহীনতা বা দৃষ্টিক্ষীণতা রোগে আক্রান্ত রোগীরা কাজ চালাইবার জন্য চশমা গ্রহণ করেন। কাছের জিনিস না দেখিতে পাইলে তাহাকে আমরা (+) Power বলি। তেমনি দূরের জিনিস না দেখিতে পাইলে তাহাকে আমরা (—) Power বলি। ইংরেজীতে এই রোগের নাম myopia বা Hyper-metropia ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা সাধারণত (—)Power এ আক্রান্ত হয়। কোন যত্ন না লইলে (—)Power দ্রুত বাড়িতে থাকে। (+)Power বয়স্ক লোকেরই সাধারণত হইতে দেখা যায়। অকারণে দেহ কুপিত হইলে বায়ু রুক্ষ হয়। চোখের রসধাতু শুষ্ক হইতে থাকে। যকৃৎ কমজোরী হইলে চোখে রক্ত সঞ্চালনে বাধার সৃষ্টি করে। ইহাতে চোখের আবরণের উপর যে আপেক্ষিক দৃষ্টি বা আলোক শক্তির তারতম্য ঘটে তাহার দরুন দৃষ্টি গ্রহণে অসুবিধার সৃষ্টি করে। অনেক সময় পিত্তদোষ সৃষ্ট হইলেও এই রোগের উৎপত্তি হইতে দেখা যায়। চোখের সেই জ্বলজ্বলে তেজস্বীতা যেন ম্লান হইতে থাকে। আমাদের ধারণা বেশী বয়সেই চোখে ছানি পড়ে, কিন্তু তাহা ঠিক নহে। দৃষ্টিহীনতার দরুন চোখের ছানি অল্প বয়সেও পড়িতে দেখা যায়। শ্লেষ্মা দোষ রোগের বাড়াবাড়ি হইলে চোখে অহরহ পিছুটি কাটিতে থাকে। সেইসব ক্ষেত্রেও দৃষ্টিক্ষীণতা রোগে আমরা আক্রান্ত হই। এর মূল রোগের উৎপত্তি যকৃৎ বা Liver. সুতরাং যোগশাস্ত্রের বিধিলিপি যকৃতের

উপর আঘাত হানিতে হইবে। দারুণ অসংযত ব্যক্তির Sex glandকে দুর্বলতা করিয়া ফেলে। তখন মস্তিষ্ক দুর্বল হইয়া Pituitary গ্রন্থি অকেজো হইতে থাকে। চোখের দৃষ্টির প্রতিফলন ঠিক ঠিক হইতে দেয় না। ইংরাজীতে যাহাকে বলে Optic Nerve Centre, যাহা Pituitary গ্রন্থির নিম্নেই অবস্থিত। যকৃৎ দুর্বল ও বায়ু কুপিত হইলে দর্শনেন্দ্রিয়ে আঘাত হানে, চোখের স্নায়ুর দুর্বলতা প্রকাশ পায়, দৃষ্টি ধারণা শক্তিরও অভাবে ঘটে। এইরূপে চোখে মারাত্মক ব্যাধি "গ্লুকোমা" রোগের উৎপত্তি হইতেও দেখা যায়। নিম্নে বর্ণিত যোগাসনগুলি যকৃতের উপর Influence করিয়া নিয়মিত অভ্যাস করিবে। আসন করিবার পূর্বে চোখ শীতল জলে ধৌত করিবে। কমজোরী লবণাক্ত জলে ৪।৫ বার চোখ অবশ্যই ধৌত করিবে। চোখ একবার খুলিয়া একবার বন্ধ করিয়া ধীরে ধীরে লবণ জলে ঝাপটা দিলেও উপকার পাওয়া যাইবে। ইহার পর সকালের সূর্যের দিকে চাহিয়া মিনিট ২।৩ অবস্থান করিবে। খালি চোখে সূর্যের দিকে চাওয়া সম্ভব নয়। নিজের হস্তদ্বারা চক্ষু ঢাকিয়া সূর্যের দিকে দৃষ্টি রাখিবে। সকালের সূর্যের Ozon (O_3) প্রচুর পরিমাণে থাকে তাহা হস্তের মাংস ভেদ করিয়া চক্ষে প্রবেশ করিবে। এই ভাবে চোখ দুইটিকে আসনের জন্য প্রস্তুত করিয়া যোগাসনে বসিবে।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম ২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। শশঙ্গাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৩। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। পদহস্তাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৫। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। শলভাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৮। দণ্ডায়মান উড্ডয়ন—১২ হইতে ২০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে। নিম্নে বর্ণিত ২ নম্বর চার্ট করিবার পূর্বে প্রাতঃকালে মুখগহ্বরে প্রচুর জলের চাপ সৃষ্টি করিয়া রাখিয়া চক্ষুদ্বয়ে ঠাণ্ডা জলের ৮।১০ বার ঝাপটা দিবে। জল কুলকুচি করিয়া ফেলিয়া দিবে। এই প্রক্রিয়া ৩ বার করিয়া যোগাসনে বসিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ কুর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। জানুলগ্ন শিরাসন—২ বার, উভয় দিক ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৩। তোলাঙ্গুলাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৪। সহজ অগ্নিসার—১২ হইতে ২০ বার।

৫। সর্বাঙ্গাসন হইতে সেতুবন্ধনাসন—উভয় প্রক্রিয়া ৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার করিবে।

৬। ধনুরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৭। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৮। যদি চোখের power (—৮) এর অনুর্ধ্ব হয় তবে ½ মিনিট সহজ শীর্ষাসন করিবার পর ১ মিনিট পূর্ণ শীর্ষাসনে অবস্থান করিবে।

উপরিউক্ত চার্ট ৪ মাস অবধি সপ্তাহে ৪ দিন অভ্যাস করিবে। দৃষ্টিক্ষীণতা রোগ ধরা পড়িলে খাদ্যের দিকেও সবিশেষ যত্ন লইবে। অম্লধর্ম খাদ্যের পরিবর্তে বেশী মাত্রায় ক্ষারধর্ম খাদ্য গ্রহণ করিবে। অতিরিক্ত ডিম ও মাংস খাইবে না। ইহারা অম্লধর্ম খাদ্য। টাটকা শাক-সবজী, বিভিন্ন প্রকার ফল ও দুগ্ধ ক্ষারধর্ম খাদ্য। মাছ-মাংসের প্রতি এবং ডিমের প্রতি অল্প ঝুঁকিয়া দুগ্ধ সহযোগে ক্ষারধর্ম পথ্যই গ্রহণ করা উচিত।

রক্তহীনতা রোগ

আমাদের শরীরে রক্তের পরিমাণ যা থাকা প্রয়োজন তাহার কম হইলে রক্তহীনতা রোগ দেখা যায়। সাধারণত দেহের ওজনের ২০ ভাগের ১ ভাগ রক্ত থাকা প্রয়োজন। অর্থাৎ দেহের ওজন ৪০ কেজি হইলে ২ কেজি রক্ত অবশ্যই থাকিতে হইবে। কাহারও কাহারও মতে রক্তের পরিমাণ ১৬ : ১, বা ১০ : ১ থাকা বাঞ্ছনীয় বলিয়া মনে করেন। কিন্তু আমার মতে এইরূপ পরিমাণ রক্ত থাকা উচিত নয়। ইহাতে রক্তচাপ বৃদ্ধি ঘটিবার সম্ভাবনা থাকে।

প্লীহা বা যকৃৎ ইত্যাদি যাহা রক্ত তৈয়ারী করিতে সাহায্য করে তাহারা কমজোরী হইলে রক্তহীনতা রোগ দেখা দেয়। বাহির হইতে রক্তহীনতা রোগ বোঝা যায়। চামড়া খসখসে, অমসৃণ, শারীরিক দুর্বলতা, ক্ষুধার অপ্রাচুর্য, গা বমি বমি এবং চোখে নিষ্প্রভতা—এইরূপ লক্ষণের (Symtom) উপরে রক্তহীনতা রোগ হইয়াছে বুঝিতে হইবে। মলিন জিহ্বা, অকারণে মূর্ছা, চোখের পাতা ফ্যাকাশে, গাত্রে শোথ ইত্যাদিও রক্তহীনতা রোগের লক্ষণ।

দীর্ঘদিনের নানারকম রোগভোগ থাকিলে শরীর রক্তশূন্য হইতে পারে। যেমন ম্যালেরিয়া, আমাশয়, কামলা, অজীর্ণ, অম্লব্যাধি ইত্যাদি। আমাদের দেহে রক্তের দুইটি প্রধান অংশ থাকে। এক শ্রেণীর রক্ত লাল, আর এক শ্রেণীর রক্ত সাদা। রক্তের সবটুকুই জীবাণু। এই রক্তের রক্তাণুকে লাল আনু বা Red Corpuscles বলা হয়। এই রক্তেরই অপর রক্তাণুকে সাদা অনু বা White Corpuscles বলা হয়। লাল রক্তাণু দেহে বেশী থাকা প্রয়োজন। কমপক্ষে শতকরা ৮২ ভাগ লাল

রক্তাণু থাকা প্রয়োজন। যাহাদের দেহে লাল রক্তাণু কমিতে থাকে, সাদা রক্তাণু বাড়িতে থাকে তাহাদের দেহে ব্যাধিবীজ অচিরাৎ সৃষ্টি হইবার সম্ভাবনা থাকে। কিংবা লাল রক্তের অপ্রতুলতার দরুন ব্যাধিবীজ ধ্বংস করিতে সক্ষম হয় না। দেহের গ্রন্থি পেশী প্রভৃতি সমুদয় যন্ত্রগুলি সতেজ লাল রক্তের দ্বারা চালিত হয়। এবং ফুসফুস মাধ্যমে রক্ত শোধিত হইতে থাকে।

প্লীহা রক্তের সৃষ্টিকারক। ইহা শ্বেত ও লাল রক্তাণু সৃষ্টি করে এবং ফুসফুস মাধ্যমে সেই রক্ত শোধন করিয়া সর্বদেহে সরবরাহ করে। সুতরাং রক্তহীনতা রোগে যাহারা ভুগিতেছে তাহারা যোগাসন মাধ্যমে প্লীহা যাহাতে সুস্থ সবল হয় তাহাই করিতে সচেষ্ট হইবে। যখন রক্তই জীবন তখন ফুসফুস ও প্লীহার সবলতাই দেহ রক্ষার বৃহত্তম কারখানা। নিম্নে যোগশাস্ত্রে এই প্লীহা ও ফুসফুসকে কি করিয়া সবলতর করা যায় তাহাই বর্ণিত হইল।

চার্ট—১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া (পবন মুক্তাসন, পদহস্তাসন ও সর্বাঙ্গাসন)।
২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)।
৩। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার ১ মিনিট।
৪। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
৬। পবনমুক্তাসন—১½ মিনিট করিয়া ২ বার।
৭। চক্রাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।
৮। সহজ প্রাণায়াম— ২ নং ও ৪ নং।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ কূর্মাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। জানুশিরাসন মহামুদ্রা—১½ মিনিট করিয়া ১ বার।
৩। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৪। অঙ্গুষ্ঠাসন—১৫ সেকেণ্ড করিয়া ৪ বার।
৫। হলাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। উষ্ট্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৭। ভুজঙ্গাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।
৮। ধনুরাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।
ঐ রকিং ৩০ বার।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৪ দিন ৪ মাস অবধি অভ্যাস করিবে।

চার্ট—৩

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার, (৪ : ১ ; ৮ :

২। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৩। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। আকর্ণ ধনুরাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৫। উপবিষ্ট উড্ডয়ন—২০ বার।

৬। পূর্ণ ভুজঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৭। ময়ূরাসন—৩০ সেকেণ্ড করিয়া ২ বার।

৮। শীর্ষাসন—সহজ ৩০ সেকেণ্ড, পূর্ণ ১ মিনিট।

ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম

উপরিউক্ত চার্ট করিবার পরে নিম্নলিখিত ব্যায়ামগুলি অবশ্যই করিবে

১। সিট আপস্—২০ বার।

২। হাই বার ডিপস্—২০ বার।

৩। সাধারণ পি, টি,—৫ মিনিট।

৪। সাধারণ বৈঠক—৪০ বার।

৫। স্কিপিং—সম্মুখে ১০০ বার ও পশ্চাতে ৫০ বার।

লৌহ ও খনিজ লবণই রক্তের পুষ্টির উপাদান। শুষ্ক ফল মাঝেমাঝে অবশ্যই গ্রহণ করিবে, পরে দুগ্ধ। মৌসুমী ফল রোজ কিছু কিছু গ্রহণ করিবে। সপ্তাহে ১ দিন চর্বীবিহীন মাংস ও সম্ভব হইলে রোজ ছোট মাছ খাদ্য হিসেবে গ্রহণ করিবে। ভেজিটেবল স্টু এবং টাটকা শাকসবজী মাখন সহযোগে গ্রহণ করিবে। প্রাতঃকালে সপ্তাহে ২ দিন মিছরি সহযোগে মাখন বহুক্ষণ চিবাইয়া জল দিয়া গলাধকরণ করিবে। ঠাণ্ডা দুধে গ্লুকোজ বা ঠাণ্ডা জলে গ্লুকোজ শরীরের দুর্বলতা বোধ করিলে সপ্তাহে ২।৩ দিন দিনান্তে গ্রহণ করিবে। সাধারণত রক্ত বাড়াইতে হইলে অম্লধর্মী খাদ্য বেশী গ্রহণ করিবে না। অম্লধর্মী খাদ্যের মধ্যে অধিক তৈল, ঘি, মশলা, মাখন, ডিম, মাংস প্রভৃতি বোঝায়। জলীয় খাদ্য যথা মিছরীর শরবত, ঘোলের সরবত, মোসাম্বীর শরবত, ডাব, বার্লি ওয়াটার ইত্যাদি পুরামাত্রায় গ্রহণ করিবে।

ভগন্দর (Fistula)

গুহ্য প্রদেশে বা উহার পাশে নালী ঘা হইলে উহাকে ভগন্দর বলা হয়। ইহার মূল অনেক ভিতর হইতে উৎপন্ন হইয়া গুহ্য দ্বারের পার্শ্ব দিয়া বিষাক্ত ফোঁড়ার ন্যায় আবির্ভূত হয়। এই বিষাক্ত ফোঁড়া মুখ ফাটিয়া গিয়া সর্বদাই পুঁজ ও দূষিত রক্তাদি

নির্গত হইতে থাকে। ইহার যন্ত্রণা অত্যধিক, সুস্থভাবে বসা যায় না, মলত্যাগের সময় অত্যধিক জ্বালা যন্ত্রণা বৃদ্ধি পায়। এই ভগন্দর রোগ প্রাপ্ত বয়স্কদেরই হইয়া থাকে। ৪০ হইতে ৫০ বৎসরের মধ্যে বা তদূর্ধ্বেও এই রোগ হইতে দেখা যায়। যাহারা বেশী আমিষ ভোজী তাহারাই এই রোগে সাধারণত আক্রান্ত হয়। যাহাদের গ্রন্থি অল্পেতেই শক্তিহীনতায় পরিণত হয় এইরূপ অবস্থায় দেহের সঞ্চিত দূষিত পদার্থ বাহির করিতে অক্ষমতার দরূন এই রোগের সৃষ্টি। আধুনিক চিকিৎসা শাস্ত্রে অস্ত্রোপচারের ব্যবস্থা আছে। কিন্তু সাময়িক রোগ দূরীভূত হইলেও নালী ঘা অন্যত্র পথে ধাবিত হয়। সেই কারণে অস্ত্রোপচার না করাই শ্রেয়। অনেক সময় ফুসফুসে অস্ত্রোপচার হেতু দূরারোগ্য ব্যাধিরও সৃষ্টি করে। যোগশাস্ত্রে দেহের সমুদয় গ্রন্থি গুলিকে সজীব করে বলিয়া এবং ইহাদের ক্রীড়া অধিকতর উত্তেজিত হওয়ার দরূন দেহাভ্যন্তরে দূষিত পদার্থের সঞ্চয় স্বভাবতই কমিয়া যায়। রক্তের চলাচল অধিকতর দ্রুত ও দেহে সর্বত্র ছড়াইয়া পড়িবার দরূন Fistula রোগের উপশম হয়। যোগাভ্যাস করিবার প্রাক্কালে নিয়মিত ১৫ দিন সহজ বস্তিক্রিয়া করিতে হইবে। প্রাতঃস্নান ও আতপ স্নান নিয়মিত ১৫ দিন করিতে হইবে। ইহার পর নিম্নলিখিত যোগাসনগুলি নির্দেশানুযায়ী অভ্যাস করিবে।

চার্ট—১

১। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। মূলবন্ধ মুদ্রা—১৫ বার।
৩। সহজ অগ্নিসার—২০ বার।
৪। সুপ্ত বজ্রাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৫। পবন মুক্তাসন—২ বার, ১½ মিনিট করিয়া।
৬। চক্রাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৭। সহজ প্রাণায়াম—২ নম্বর ও ৩ নম্বর—১০ বার করিয়া।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৩ মাস অবধি করিবে।

চার্ট—২

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)
২। বিপরীতকরণীমুদ্রা—২ বার, ১ মিনিট করিয়া।
৩। মূলবন্ধ মুদ্রা—১০ বার।
৪। শীতলী প্রাণায়াম—১০ বার।
৫। মৎস্যাসন—১ বার, ১ মিনিট।
৬। শশঙ্গাসন—৩ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।
৭। শূন্য পদ্মাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৮। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩ নং, ৪ নং—১০ বার করিয়া।

৯। সহজ শীর্ষাসন—৩০ সেকেন্ড ও সাথে সাথে পূর্ণ শীর্ষাসন ১ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন করিয়া ৪ মাস অবধি করিবে।

চার্ট—৩

১। অর্ধ সুপ্ত বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—১৫ বার (৪ : ১ ; ৮ : ১)

২। আকর্ণ ধনুরাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৩। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন—উভয় দিকে ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৪। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৫। কুক্কুটাসন—১ বার ১ মিনিট।

৬। ময়ূরাসন—২ বার, ৩০ সেকেন্ড করিয়া।

৭। শীর্ষাসন ১ বার ১½ মিনিট।

উপরিউক্ত চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন ৪ মাস অবধি করিবে। এই রোগ সারাইতে হইলে লঘু পথ্য গ্রহণ করা দরকার। প্রত্যহ সামর্থ্য অনুযায়ী ফলের রস গ্রহণ করিবে। বা রসালো ফল গ্রহণ করিবে। পেট ভরিয়া কখনও খাদ্য গ্রহণ করিবে না। খুব বেশী আমিষ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নয়। মাসে অন্তত ২ দিন নিরম্বু উপবাস দিবে।

ব্রণ বা দুষ্ট ব্রণ

(বয়স-ফোঁড়া)

প্রত্যেক ছেলেমেয়ের যৌবন আসিবার কালে মুখে ছোট ছোট ফোঁড়ার ন্যায় উঠিতে থাকে। ইহারা অনেক সময় যন্ত্রণাদায়ক হয়। Pituitary, Thyroid ইত্যাদি গ্রন্থিদেহে যৌবন আসিতে থাকিলে বিশেষ ভাবে উত্তেজিত হইয়া পড়ে। ইহারা এই সময় অত্যধিক সক্রিয় হইয়া মেয়েদের রতি গ্রন্থি এবং ছেলেদের যৌন গ্রন্থি-গুলিকে গড়িতে থাকে এবং অধিক পরিমাণে রক্ত প্রবাহিত করাইতে থাকে। এই কারণে প্রথম যৌবনে ছেলেমেয়েরা সামান্য কারণেও যৌন উত্তেজনা অনুভব করে। এই উত্তেজনার ফলে বিশেষত ছেলেদের প্রচুর শুক্রের সঞ্চয় হইতে থাকে। তাহা দেহাভ্যন্তর হইতে স্বাভাবিক যৌনপথে স্খলিত হইয়া যায়। অনেক সময় এই স্খলিত শুক্রের কিছু অংশ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া রক্ত দূষিত করে। যদি ছেলেদের পিত্ত দোষ এবং কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ থাকে ঐ স্খলিত শুক্র রক্তের বিষক্রিয়ার উৎপন্ন করিয়া কোমল মুখের কোমল ত্বকে আঘাত করিয়া ব্রণের সৃষ্টি করে। মেয়েদের ক্ষেত্রেও তাহাদের শুক্র ছেলেদের মত গাঢ় হয় না, এই তরল শুক্র ঋতু স্রাবের সহিত বাহির হইবার সুযোগ না পাইলে ঐ একই কারণে মেয়েদের মুখেও ব্রণের সৃষ্টি করে। এই ব্রণ অনেক সময় ভয়ঙ্কর আকার ধারণ করিয়া দুষ্ট ব্রণ বা দুষ্ট ক্ষতের সৃষ্টি করে।

চলতি ভাষায় ইহাদের বয়স ফোঁড়া বলা হয়। যদি আমরা নিজেদের দেহ সম্বন্ধে সচেতন হই, ব্রহ্মচর্য পালন করি, যৌবনের স্রোতে গা হেলাইয়া না দিই তবে এই রোগ হইতে আমরা দূরে থাকিতে পারি। এই সময় বালকেরা স্বপ্ন দোষে আক্রান্ত হয়। এবং মেয়েরা এলোমেলো ধাতুস্রাবের দ্বারা আক্রান্ত হয়। সুতরাং প্রতিটি ছেলেমেয়ের যৌবনের প্রাক্কালে তাহাদের স্বাস্থ্যের দিকে এবং সংযমের দিকে সবিশেষ নজর রাখিতে হইবে। শরীর যাহাতে গরম না হয় সেইরূপ খাদ্য গ্রহণ করিবে। কুদৃশ্য, কু-সংশ্রব এবং কু-পুস্তিকা পড়া পরিহার করিবে। সৎ-চিন্তা ও সৎ-লোকের সঙ্গ করিবে। শরীর রক্ষা করাই যখন ধর্ম, তখন সেই দিকে মনোনিবেশ করিলে রোগ দূরে থাকিবে। যকৃৎ ও পাকস্থলীর সুস্থতা এই রোগকে কাছে ঘেঁষিতে দেয় না। যকৃৎ ও পাকস্থলী সুস্থ থাকিলে কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। সেই কারণে যৌবনের প্রাক্কালে যোগাসনে মনোনিবেশ করা বাঞ্ছনীয়। কিরূপভাবে যোগাসন অভ্যাস করিবে তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল ঃ—

চার্ট—১

১। ভোরে সহজ বস্তিক্রিয়া ও দিনের যে কোন সময় সুবিধামত যোগাসন ও যোগব্যায়াম।

২। বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম—২০ বার (৪ ঃ ১ ; ৮ ঃ ১)

৩। শশঙ্গাসন —২ বার, ৩০ সেকেণ্ড করিয়া।

৪। পশ্চিমোত্তানাসন—১ বার, ১ মিনিট ও সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসন —১ বার, ১ মিনিট।

৫। সহজ প্রাণায়াম—১ নং, ২ নং, ৩ নং ও ৪ নম্বর—১০ বার করিয়া।

৬। মহাবন্ধ মুদ্রা—২০ বার।

৭। সহজ অগ্নিসার—১ বার।

৮। সর্বাঙ্গাসন—১ বার, ১ মিনিট।

৯। সহজ শীর্ষাসন—½ মিনিট, সাথে সাথে পূর্ণ শীর্ষাসন ১ মিনিট।

১০। ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম যথা—

(ক) সিট আপস—২০ বার।

(খ) হাই বার ডিপস—৩০ বার।

(গ) চিনিং বার ওঠানামা—যতবার সম্ভব।

(ঘ) সহজ বৈঠক—৪০ বার।

এই বয়সে ছেলেমেয়েদের যৌন উত্তেজনা খুব বেশী থাকে। সুতরাং কামোত্তেজনায় বশীভূত হওয়া স্বাভাবিক। তরুণ যুবকেরা অনাত্মীয় তরুণীদের হইতে দূরে থাকিবে এবং তরুণীরা অপ্রয়োজনে তরুণদের মুখের দিকে তাকাইবে না। এককথায়

ইহা বয়সের রোগ। এই সময় জলীয় খাদ্য বেশী পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত, যথা—ঘোলের শরবত, মোসাম্বীর শরবত, ডাবের জল, বার্লি ওয়াটার, মিছরীর শরবত ইত্যাদি। আমিষ খাদ্যের সাথে সাথে সমপরিমাণ টাটকা শাকসবজী অবশ্যই গ্রহণ করিবে। টাটকা সুমিষ্ট ফল ও দুগ্ধ অতি প্রয়োজনীয় খাদ্য। উপরে বর্ণিত এক নম্বর যোগাসন চার্ট সপ্তাহে ৫ দিন নিয়মিতভাবে ১বৎসর কাল করিবে। ইহার পর কোন শিক্ষকের নিকট আসন ও ব্যায়ামের চার্ট গ্রহণ করিলে ভাল হয়।

মেরুদণ্ডের হাড় সরিয়া যাওয়া

পূর্বে মেরুদণ্ডের গঠনপ্রণালী এবং তাহার সহিত যুক্ত দুইটি ব্যাধি যথা Cervical spondylosis ও lumber spondylosis সম্বন্ধে বিশদভাবে বলা হইয়াছে। ইদানীং মেরুদন্ডের শেষ প্রান্তে যেখানে সেক্রাম অংশে তাহার কক্সিক্স pelvis Bone এর সঙ্গে যুক্ত হইয়া support পায় তাহার স্থিতি অবস্থা অনেক সময় সরিয়া যায়। এই ব্যাধিটিকে অনেক সময় slip disc বলা হইয়া থাকে। ইহা একটি মারাত্মক যন্ত্রণাদায়ক ব্যাধি। মানুষ যখন এই ব্যাধিতে আক্রান্ত হয় তখন সে সামনে পিছনে কোন অবস্থাতে স্বস্তি পায় না। শুইতে গেলে আরাম হয় না, বসিলেও আরাম পায় না। শরীরের সমস্ত শক্তি যেন দূরীভূত হইয়াছে, ফ্যালফ্যালে দৃষ্টিতে শিশুর মতন অবস্থায় সকলের সাহায্যের জন্য প্রতীক্ষা করিতে থাকে। কক্সিক্স অংশ সরু ল্যাজের মত pelvis Bone এর উপর অবস্থান করার দরুন সে দেহটাকে pivotic Balance এর অবস্থায় রাখে। তাহা হইতে বিচ্যুত হইলেই slip disc নামে কথিত ব্যাধিতে আক্রান্ত হইয়াছে বলিয়া থাকি। সুস্থ দেহে সামনের দিকে ঝুঁকিয়া এক-বালতি জল তুলিতে গেলেও slip disc হইতে পারে। কট্ করিয়া একটা আওয়াজ হয়, মানুষটি 'গেলাম গেলাম গেলাম' করিয়া বাসয়া পড়ে। অনেকক্ষণ বসিয়া বসিয়া কাজ করিবার পর হঠাৎ উঠিতে গেলেও এই ব্যাধিতেআক্রান্ত হইতে দেখা যায়। কিংবা কেহ বা হঠাৎ পেছন দিক হইতে আচমকা চপেটাঘাত করিলেও slip disc হইতে পারে। যতক্ষণ পর্যন্ত কোন প্রক্রিয়ার দ্বারা কক্ সিক্সকে তাহার original position-এ ফিরাইয়া আনিতে না পারা যায় ততক্ষণ পর্যন্ত এ ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি নাই।

প্রক্রিয়া

প্রথমে যোগাসন করিবার প্রাক্কালে মেরুদন্ডের ঐ অংশকে পচুর নরম করিয়া তুলিতে হইবে। রোগীকে উপুর করিযা শোওযাইয়া মেরুদন্ডের শেষ অংশে পিঠের উপরে আঁজলা আঁজলা গরমজলের ঝাঁপটা দিয়া দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ মারফত মৃদু

ও অপেক্ষাকৃত জোরে চাপ দিয়া ম্যাসেজ করিতে হইবে। প্রতিদিন ১০ মিনিট এই প্রক্রিয়া করিবার পর রোগী যখন একটু বসিতে পারিবে এবং আরাম বোধ করিবে তখন তাহাকে বজ্রাসনে বসাইয়া সহজ প্রাণায়াম করাইবে। এই ভাবে ২/৩ দিন বাদে তাহাকে শলভাষণ করিতে অভ্যাস করাইবে। কিন্তু প্রতিদিনই দিনের মধ্যে ১বার অথবা ২বার গরমজলের ম্যাসেজ দিবে। যখন রোগী কিছুটা সুস্থ হইবে তখন তাহাকে মেরুদণ্ডের ব্যাধিতে বর্ণিত যোগাসনের যে চার্ট পূর্বে উল্লিখিত হইয়াছে তাহা ক্রমান্বয়ে অভ্যাস করাইতে থাকিবে। মনে রাখিবে সামনে ঝুঁকিয়া কোন যোগব্যায়াম এই রোগী করিবে না। যোগাসন করিবার সময় চিনিংবারে stay এবং twist করিতে পারিতেছে কিনা সবিশেষ যত্ন সহকারে তাহাকে সাহায্য করিতে হইবে। এইভাবে মেরুদণ্ডের নমনীয়তা এবং এদিক ওদিক ভাঁজ খাইবার দরুন ধীরে ধীরে কক্‌সিক্স তার পূর্বাবস্থায় অবশ্যই ফিরিয়া আসিবে। কিন্তু ফিরিয়া আসিলেই রোগ মুক্ত হইয়াছে বুঝিলে ভুল করিবে। বহুদিন পর্যন্ত তাহাকে যোগাসন করিয়া যাইতে হইবে। মাঝে মাঝে সামনে ঝুঁকিয়া আস্তে আস্তে toe touching exercise করিয়া পরখ করিয়া দেখিতে হইবে সেক্রাম্‌ অংশে কোন ব্যথার উদ্রেক হয় কিনা। এইভাবে রোগী আস্তে আস্তে ভাল হইবে।

Non Functioning পিত্তকোষ বা Gall Bladder

পিত্তকোষ পেয়ারার আকৃতির একটি যন্ত্র। এটি ঠিক লিভারের নীচেই থাকে। লিভারের কোন অংশে একটা গর্ত আছে। সেই গর্তই gall bladder এর থাকিবার ঘর। ইহা লম্বায় ৩ ৪ ইঞ্চি। gall bladder এর কাজ হইল জল এবং লবণ শোধিত করা যখন সে ইহা করিতে পারে না আমরা তাহাকে বলি non-function. এই পিত্তকোষের উপর দিয়া একটি নালা লিভারের সহিত যুক্ত হয়। ইহাকে duct বলা হয়। এটির মধ্য দিয়া Duodenum এ Bile বা পিত্তরস গিয়া সঞ্চিত হইতে থাকে। যখন খাদ্য Duodenum এ আসে তখন খাদ্যকে হজম করাইবার জন্য অধিক পরিমাণে পিত্তরস মিশ্রিত হইতে থাকে। অন্যান্য সময় পিত্ত অনেকটা কম বাহির হয়। তখন পিত্ত gall bladder এ সঞ্চিত হইতে থাকে ও ঘনত্ব প্রাপ্ত হয়। পিত্তের ঘনত্ব প্রাপ্তি অনেক সময় পিত্তথলির ভিতরে পিত্তপাথুরীর সৃষ্টি করে। তখন পিত্তথলি আরও বেশী non functioning হয় ও যন্ত্রণার উদ্রেক করে। পিত্তপাথুরী সময় সময় এত বড় আকার ধারণ করে যে রোগীর নাভিশ্বাস ওঠে তখন অস্ত্রপচার ছাড়া রোগীকে বাঁচাইবার আর কোন উপায় নাই। যখন gall bladder বা পিত্তথলি non functioning হয় সাধারণ অবস্থায় তাহাকে যোগাসন মাধ্যমে কর্মক্ষম করা সম্ভব। এই পিত্তথলির মুখে একটা ছোট valve আছে। তাহাকে spincter বলা হয়। খাইবার ½ ঘণ্টা পরে সেটি খুলিয়া যায় বা পাকস্থলীতে খাদ্য

না থাকিলেও খুলিয়া যায়। তাহাকে আমরা পিত্ত পড়িয়া যাইতেছে বলি। এই spincter পথে পিত্তরস বাহির হইয়া আসে, এবং খাদ্যকে হজম করিতে সহায়তা করে। যদি স্বাভাবিক অবস্থায় বাহির হইয়া না আসে, তাহা হইলে আমাদের হজমের অভাব ঘটে ও অশান্তির সৃষ্টি করে। নরদেহে সারাদিনে ৫00 হইতে ১000 ml পিত্তরস মিশ্রিত হয়। যাহাদের তাহা হয় না তাহারা রোগাক্রান্ত হয়। এই পিত্তরস চর্বী হজম করিতে ও পায়খানা পরিষ্কার করিতে সহায়তা করে। যাহাদের সাধারণ অবস্থায় ইহা হয় না তাহাদের যোগাসনের সাহায্য অবশ্যই লইতে হইবে।

প্রাতে রোজ সহজ বস্তিক্রিয়া সম্পন্ন করিয়া কোষ্ঠ পরিষ্কার করিবে। দিনের যে কোন সময় ½ ঘণ্টা যোগাসন করিবে। টাটকা শাকসবজী এবং ফলের রস সাধ্যমত গ্রহণ করিবে। প্রতিদিন সকালে মিছবীর শরবত বা ঘোলের শরবত অবশ্যই পান করিবে। ইহাতে পাকস্থলী ঠাণ্ডা থাকিবে ও প্রস্রাব ভাল হইবে। মাঝে মাঝে দুপুরে একটি করিয়া ডাবের জল অবশ্যই পান করিবে। কড়া ঝাল এবং Rich খাদ্য পরিহার করিবে। যোগাসনের মধ্যে সর্বাঙ্গাসন ১বার, শশঙ্গাসন ২বার, চক্রাসন ২বার, সেতুবন্ধনাসন ৩ বার ও উত্থিত পদাসন ৩ বার ৩০ সেকেণ্ড করিয়া অভ্যাস করিবে। সহজ শীর্ষাসন ½ মিনিট করিয়া ১ বার ও পূর্ণ শীর্ষাসন ১ মিনিট অভ্যাস করিবে। আসন করিবার পূর্বে বজ্রাসন সহজ প্রাণায়াম ২০ বার অবশ্যই করিয়া লইবে। ইহার পর ক্রমবর্ধমান ব্যায়াম যথা সিট আপস্, হাই বার ডিপস্, চিনিং বার ও সাধারণ বৈঠক পূর্বে বর্ণিত ব্যায়ামবিধি অনুযায়ী পালন করিবে।

ভূজঙ্গাসন

যোগাসন ও সাধারণ পদ্ধতি।

ঘেরণ্ড সংহিতায়—এইরূপ লিপিবদ্ধ আছে

"অঙ্গুষ্ঠনাভি পর্যন্ত মধোভূমৌ বিনিন্যসেৎ।
করতলাভ্যাং ধরাং ধৃত্বা উর্দ্ধশীর্ষো ফণির্যথা ॥
দেহাগ্নির্বর্দ্ধতে নিত্যঃ সর্ব্বরোগ বিনাশনম্।
জাগর্তি ভুজগী দেবী সাধনাৎ ভুজঙ্গাসনম্ ॥"

অনল বা অগ্নি সর্বরোগ হরণ করে। কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিত হইলে রোগরাশি তাড়াতাড়ি দূর হয়। নাভি হইতে শরীরের উর্ধ্বাংশ সর্পের ন্যায় উত্তোলন করিতে হইবে। সাপ যেমন ফণা তোলে সেইরূপ। সেইজন্য কেহ কেহ ইহাকে সর্পাসন আখ্যা দিয়াছেন। হাতের তালুদ্বয় মাটিতে স্থাপন করিয়া ভুজঙ্গাসন করিবার পদ্ধতিই সাধারণতঃ করা হয়। সেই সময় সমস্ত পাদদ্বয় নাভি হইতে অর্থাৎ নিম্নাঙ্গ মাটিতে লুটাইয়া থাকিবে। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিয়া এই প্রক্রিয়ার অবস্থানকে ভুজঙ্গাসন with complete Support বলা যাইতে পারে। ইহা একটা 'সাধারণ ও চলতি

পদ্ধতি। কিন্তু ভুজঙ্গাসন ঠিক ঠিক বলিতে গেলে তাহা নহে। সাধারণভাবেই ইহা সহজগম্য যে ভুজঙ্গের অর্থাৎ সর্পের কোন হাত পা নাই। কিন্তু প্রায়শই দেখা যায় বহু আসন অনুরাগী ভুজঙ্গাসন হাতের উপর ভর রাখিয়াই করিয়া থাকেন। এইরূপ প্রক্রিয়া যে বেঠিক ও ফললাভ হয় না তাহা আমার বক্তব্য নহে বরং ইহাতে আংশিক ফললাভ হইয়া থাকে। এবং ভুজঙ্গাসন যে উদ্দেশ্যে করা হয়—তাহা হইতে আমরা অনেকটা দূরে সরিয়া যাই। হাত পা-হীন সর্প যাহার জোরে তাহার ঊর্ধ্বাংশ তুলিয়া ধরে সেই শিরদাঁড়া যাহা আমাদের মেরুদণ্ড তাহার অসম্ভব শক্তি কাজে লাগাইতে হইবে। সেই কারণে এই আসন পদ্ধতিতে হাতের কোন চাপ মাটিতে বা আসনের —আসনে থাকিবে না। প্রথম অবস্থায় হাতের চাপেই শরীরের ঊর্ধাংশ তুলিয়া লইতে হইবে তারপর পায়ের আঙ্গুলগুলো সামান্য এক দেড় ইঞ্চি পরিমাণ তুলিয়া লইয়া সঙ্গে সঙ্গেই হাতের তালু দুইটিই মাটিছাড়া করিয়া তুলিয়া লইতে হইবে। এই অবস্থায় সমস্ত শরীরটার ভার মধ্যপ্রদেশের উপর ন্যস্ত থাকিবে অর্থাৎ বেশীরভাগ তলপেটের উপরই সমস্ত শরীরটার চাপ ছাড়িয়া দিতে হইবে। এবং দেহের সামনের অংশ ক্রমান্বয়ে এমনভাবে স্থিতিস্থাপকভাবে তুলিয়া ধরিতে হইবে যাহাতে মেরুদণ্ডের শেষ অংশ কোমরের কাছে পিঠের দিকে একটা Sharp ভাঁজ হইবে ও মৃদু ব্যথা অনুভূত হইবে। এই চাপজনিত মৃদু ব্যথা অনুভবেই ভুজঙ্গ আসন ঠিক ঠিক হইয়াছে মনে করিতে হইবে। অন্যথায় তাহা সঠিক হয় নাই বলিয়াই ধরিয়া লইতে হইবে। ভুজঙ্গাসনের এই প্রক্রিয়া (সঠিক প্রক্রিয়া) যাহাকে ভুজঙ্গাসন without support বলা যাইতে পারে এবং শ্বাসপ্রশ্বাস সর্বতোভাবে Normal রাখিয়া ৩০ সেঃ থাকাই শ্রেয়ঃ। এই ভুজঙ্গাসন আরও বিশেষভাবে করিতে গেলে উভয় হাতের আঙ্গুলগুলি পরস্পর সংলগ্ন করিয়া সেই অবস্থায় হাতের তালুদুটি মাথার পিছন দিকে স্থাপন করিয়া হাতের কনুই দুটি বাহিরের দিকে প্রসারিত করিলে তাহাতে মনে হইবে সাপ যেন সত্যি সত্যি ফণা বিস্তার করিয়াছে। এই অবস্থায় ভুজঙ্গাসন একটু কষ্টসাধ্য কিন্তু অধিক ফলদায়ক। কারণ হাত উপরে স্থাপন করাতে সামনের দিকে চাপের ঝোঁক বেশী হয় ও সেই হেতু কোমর সংলগ্ন মেরুদণ্ডে অধিক চাপের সৃষ্টি হয় ও শক্তি অধিক প্রয়োগ করার প্রয়োজন হয়।

এই ভুজঙ্গাসন কি অসম্ভব সম্ভব করে তাহা ভাবিলে আশ্চর্য হইয়া যাইতে হয়। আমাদের পূর্বপুরুষ ঋষিরা কি অমূল্যসম্পদ সৃষ্টি করিয়া গিয়াছেন যাহা আধুনিক জগৎবাসীরা ভুলিতেই বসিয়াছে। আজ যে কোন ব্যায়ামবিদ কি প্রাচ্য কি পাশ্চাত্য সকলেরই মানুষের মেরুদণ্ডকে যৌবনযুক্ত করিবার দিকে দৃষ্টি পড়িয়াছে। কারণ এই সারকথা আজ কি পুরুষ কি নারী সকলেই বুঝিয়াছে যৌবনকে ধরিয়া রাখা যায় মেরুদণ্ডের স্বাস্থ্যের উপর, মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর। কারণ মেরুদণ্ডকে সবল ও সুস্থ না রাখিতে পারিলে স্বাস্থ্যরক্ষা সুদূরপরাহত। মানুষের দেহের স্নায়ু সমূহের মূলগুলি মেরুদণ্ডে অবস্থিত এবং সেই স্থান হইতে উৎপত্তি হইয়া সমস্ত দেহে ছড়াইয়া

গিয়াছে, সেই জন্য মেরুদন্ডকে সুস্থ রাখার দিকে আমাদের সবিশেষ নজর দেওয়া অবশ্য কর্তব্য। মেরুদন্ডকে সুস্থ ও নমনীয় রাখিবার বহুবিধ আসন আছে তাহার মধ্যে ভুজঙ্গাসন একটা। শুধু যে মেরুদণ্ডের ব্যায়ামের জন্যই ভুজঙ্গাসন তাহা নহে, ইহার দ্বারা আমরা আরও অনেক উপকার পাই। মেরুদণ্ডের গঠন প্রণালী স্বাভাবিকভাবেই elastic ও flexible এবং টুকরো টুকরো হাড় দ্বারা গঠিত এবং এই মেরুদণ্ডে প্রচুর স্নায়ুমূল অবস্থিত। সেই কারণে ইহাকে প্রচুর বিশুদ্ধ রক্তের দ্বারা শোধিত করিয়া লইতে হয়। ছোট ছোট অস্থির সন্ধিস্থলে ভুজঙ্গাসন করাকালীন যে চাপ সৃষ্টি হয় তাহাতে সেই সময়টুকুর জন্য রক্তসঞ্চালন বন্ধ থাকে এবং চাপ প্রসারিত বা আলগা হইবার সাথে সাথে যখন শবাসনে ফিরিয়া আসা হইবে তখন পেশীসমূহ শ্লথ হইবার দরুন প্রচুর শোধিত রক্ত সঞ্চালিত হইতে থাকিবে। ইহাতে মেরুদণ্ডের আয়ু ও নমনীয়তা বৃদ্ধি পাইবে। এই আসনের প্রধান বৈশিষ্ট্য হইল কি পুরুষ কি নারী সকলের পক্ষে সমানভাবে প্রযোজ্য। কি অবস্থায় কাহাকে এবং কতক্ষণ এই আসন করিতে হইবে তাহা নির্ভর করিবে শিক্ষকের উপর। শিক্ষকের উপযুক্ত নির্দেশ ছাড়া আসন না করাই শ্রেয। কারণ প্রত্যেকটা আসনই একক আসন। ইহার পরবর্তী ও পূর্ববর্তী আসন যাহা করিতে হইবে তাহার কতকগুলি নির্দিষ্ট রীতি ও নিয়ম আছে এবং অভিজ্ঞ ব্যক্তিরাই তাহা বলিতে পারেন ও সঠিক আসনের চার্ট দিতে পারিবেন।

ভুজঙ্গাসনের উপকারিতা

১। এই আসনে দেহের উর্ধ্বাংশ সাপের ফণার মত উঠিয়া থাকায় তলপেটে প্রচুর চাপ পড়ে এবং পেটের পেশীগুলো সঙ্কুচিত ও প্রসারিত দুই-ই হয়। সেই কারণে Relaxed condition এ তলপেটে রক্ত সঞ্চালিত হইবার ফলে অজীর্ণরোগ দূর হয়, হজমক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

২। নিয়মিত অভ্যাসের ফলে মেরুদণ্ডের যে সব অংশে রক্তসঞ্চালন কম হয়—সেই সেই অংশে রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি পাইতে থাকে। কোমরের যে কোন ব্যথা ও পৈশিক বাতের উপর এই আসনের প্রভাব অসম্ভব।

৩। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে যাঁহারা ভোগেন তাঁহাদের এই আসন অবশ্য কর্তব্য। পেটই আমাদের অধিকাংশ রোগের মূল উৎস, সেই কারণে ভুজঙ্গাসন পেটের আভ্যন্তরীণ যন্ত্রের উপর যে সব প্রভাব বিস্তার করে তাহার দ্বারা আমাশয়, অজীর্ণ ও কোষ্ঠকাঠিন্য ইত্যাদি চিরতরে দূর হয়।

৪। মেয়েদের এই আসন অবশ্য করা কর্তব্য যাহা স্ত্রীব্যাধির বহু উৎসকে মাথা তুলিতে দেয় না। যাহারা অনিয়মিত মাসিকের জ্বালায় ভোগেন এবং যাহার ফলে শরীর খিট্‌খিটে হয়, চামড়ার মসৃণতা হারায়—সেই সব মেয়েরা এই আসন অভ্যাসে অভাবনীয় ফল পাইবেন।

৫। কি মেয়ে কি পুরুষ এই আসন অভ্যাসে একটা অভাবনীয় ফললাভ করা যায়। যাহাদের গাল বসিয়া গিয়াছে অল্প বয়সে, চোয়াড়ে চোয়াড়ে ভাব, কণ্ঠনালীর হাড়টা সামনের দিকে অস্বাভাবিকভাবে বাহির হইয়া থাকা এই সব অবস্থা যাহাদের, তাহারা নিয়মিত এই আসন অভ্যাসের ফলে দারুণ ফল পাইবেন। তাহা ছাড়া বিশেষতঃ মেয়েদের ক্ষেত্রে দৈহিক সৌন্দর্য্য ও মুখশ্রী সুঠামভাবে বৃদ্ধি পায়।

৬। নিয়মিত অভ্যাসে হৃৎপিণ্ডকে সুদৃঢ় করে এবং সংলগ্ন স্নায়ু ও পেশীকে সবল করিয়া তোলে। যাহাদের pegion brcast ও মেরুদণ্ড সামনের দিকে বাঁকিয়া পড়িয়াছে তাহারা এই আসন অভ্যাসে অভাবনীয় ফল পাইবেন।

৭। বায়ুধারণকারী ফুস্‌ফুস্‌ বুকের মধ্যে দুইদিকে দুইটা থাকে। অসংখ্য কোষে ইহা পরিব্যাপ্ত এবং স্নায়ুমণ্ডলীত' আছেই। ফুস্‌ফুস ও চারিপার্শ্বের শিরা-উপশিরা এই আসন অভ্যাসে সুপুষ্ট হয়। ফুস্‌ফুস্‌কে সুস্থ ও সবল রাখিতে না পারিলে অল্পেতেই সর্দিকাশিতে ভুগিতে হয় এবং যে কোন মুহূর্তে হাপানী রোগাক্রান্ত হওয়া আশ্চর্য কিছু নহে।

সুতবাং ভুজঙ্গাসন জীবনে চলার পথে আমাদেব সকলের পক্ষে এক স্বর্গীয় আশীর্বাদ ; আমরা মেরুদণ্ড সোজা করিয়া মাথা তুলিয়াই যেন চলিতে পারি "ঊর্ধ্বশীর্ষে ফণিবর্থা।"

শলভাসন

ঘেরণ্ড সংহিতায় লিপিবদ্ধ আছে—
"অধ্যাস্য শেতে করযুগ্মবক্ষে
ভূমিবকণ্ঠভ্য করয়োস্তলাভ্যাম্‌।
পাদৌচ শূন্যে-চ বিতস্তি চোর্দ্ধং
বদন্তি-পীঠং শলভং মুণীন্দ্রাঃ॥

করদ্বয়—বক্ষস্থল বরাবব সংলগ্ন করিয়া করতলদ্বয় মাটী স্পর্শ করিয়া পাদদ্বয় শূন্যে বিতস্তি প্রমাণ ঊর্ধ্বে স্থাপিত হইবে। ইহাকেই শলভাসন বলা হয়। শলভ অর্থ পতঙ্গ। দেহটা এই অবস্থায় পতঙ্গের ন্যায় দৃষ্ট হয় বলিয়া ইহাকে শলভাষণ বলা হয়।

শলভাসন মেরুদণ্ডের ব্যায়াম ও ভুজঙ্গ আসনের তুলনায় বেশী ফলপ্রদ। তুলনামূলকভাবে ভুজঙ্গ আসনের মতো শলভাসন ঠিক ঠিক প্রক্রিয়ায় আয়ত্তে আনা কঠিন। তবে কিছুদিন অভ্যাসে সহজসাধ্য হইয়া আসে। আয়ত্ব বিধিপর্য্যায়ে বলা হইয়াছে উপুর হইয়া শয়ন করিয়া সমস্ত শরীরকে শিথিল করিয়া দিতে হইবে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিবে। হাতদুটি লম্বভাবে পাছার দুই পাশে শরীর সংলগ্ন করিয়া ন্যস্ত থাকিবে। শবাসনে ঘাড় যেইভাবে থাকে (অর্থাৎ ভূমি সংলগ্ন থাকে) সেই-

ভাবে রাখিয়া হাতের করতলদ্বয় ভূমির উপর চাপিয়া (অথবা হাত এই অবস্থায় মুঠা করিয়াও লওয়া যাইতে পারে) পদদ্বয় কঠিন করিয়া কোমরের কাছ হইতে সমস্ত নিম্নাঙ্গ শূন্যে উত্তোলন করিতে হইবে। এই পদদ্বয় উত্তোলনের limit বা পরিসীমা এমন অবস্থায় স্থিতিস্থাপক হইবে যাহাতে কোন অবস্থায় তলপেটের নাভিমণ্ডল ভূমিস্পর্শ না হারাইয়া ফেলে। কারণ শলভাসনের মুখ্য উদ্দেশ্যে হইতেছে কোমরের মেরুদণ্ডের শেষপ্রান্তকে static pressure-এ সঙ্কুচিত করিয়া রাখা, যাহা ভুজঙ্গ আসনের প্রক্রিয়ায় উল্টোদিক হইতে করা হইয়া থাকে। তবে শলভাসনের প্রক্রিয়ায় পদদ্বয়—শূন্যে অবস্থান করাতে ইহাদের ওজনটা ধরিয়া রাখিবার জন্য যে liverage এর সৃষ্টি হয় তাহাতে মেরুদণ্ডের রক্তসঞ্চালন প্রচণ্ডভাবে বাধাপ্রাপ্ত হইবার দরুন যখন এই আসন শৈথিল্যে শবাসনে ফিরিয়া আসা যায় তখন বিদ্যুৎগতিতে মেরুদণ্ডের পেশীসমূহে রক্তসঞ্চালন হইতে থাকে। শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় রাখিয়া আসন প্রক্রিয়ায় ৩০ সেঃ থাকাই বিধেয়, তাহার পর ৩০ সেঃ শবাসনে থাকাই শ্রেয়। এইভাবে রোগ ও রুগীর অবস্থানুযায়ী দুই বা তিনবার করা যাইতে পারে।

শলভাসনের উপকারিতা

শলভাসন ও ভুজঙ্গাসন পরস্পরের পরিপূরক আসন। আপাত দৃষ্টিতে যদিও মনে হয় শলভাসন শরীরের নিম্নাঙ্গের ব্যায়াম এবং ভুজঙ্গ আসন শরীরের ঊর্ধ্বাঙ্গের ব্যায়াম, কিন্তু কার্য্যত ইহারা উভয়েই বিশেষভাবে মেরুদণ্ডের ব্যায়াম। কারণ মেরু-দণ্ডের বহুবিধ ব্যাধিকে সমূলে নিপাত করে এবং স্বাস্থ্যবানদের রোগ কাছেও ঘেঁষিতে দেয় না। কটিবাত, মাজাধরার জন্য আড়ষ্ট আড়ষ্ট ভাব, এবং বিশেষত মাজা ব্যাথার অদ্বিতীয় প্রতিশোধক ও প্রতিরোধকও বটে। মেরুদণ্ডের নমণীয়তার জন্য এই শল-ভাসন এক যুগান্তকারী ঐতিহ্যের সৃষ্টি করিয়াছে বলিলেও কিছুমাত্র অত্যুক্তি হয় না।

মেয়েদের ঋতুকালীন অরাজকতা, অসুস্থতা, যাহার জন্য মাজার ব্যথায় নিদারুণ কষ্ট পান এবং অনিয়মিত ঋতুস্রাবে যাহারা ভোগেন তাহাদের এই আসন অবশ্য কর্তব্য। শলভাসন একটু কষ্টসাধ্য আসন বলিয়া "সহজ শলভাসন" পদ্ধতিতে প্রথমে অভ্যাস করিয়া নিলে শলভাসন করিবার আর কোন অসুবিধা থাকে না। সহজ শল-ভাসনে দুই পা একসঙ্গে না তুলিয়া একটা করিয়া পা তুলিতে হয়। অল্পদিনের অভ্যাসে ইহার দারুণ ফললাভ দেখিয়া আশ্চর্য্য হইয়া যাইতে হয় এবং মাজা ব্যথা-জনিত অসুখ চিরতরে দূর হয়।

যাহাদের অল্পেতে দুর্বলতার দরুন হাত ও পা কাঁপে, হাত ও পায়ের তলা পিত্তের দোষে ঘামে, পা বা হাতের বাতের ব্যধিতে ভোগেন, কোষ্ঠবদ্ধতাজনিত ও আমাশয় রোগে ভোগেন, ও সায়টিকা বাতের যন্ত্রণায়—অথর্ব হইয়া পড়েন তাঁহারা এ আসন অবশ্যই করিবেন।

এই আসনটি নিয়মিতভাবে বেশ কিছু দিন অভ্যাস করিলে নিম্নাঙ্গের পেশীসমূহ ও স্নায়ুমণ্ডলীকে অভাবনীয়ভাবে কর্ম্মক্ষম রাখে। Spine contraction হইবার দরুন যে Longitudinal pressure পড়ে এবং ক্রমান্বয়ে মস্তিষ্কের দিকে প্রসারিত হয়, যাহার প্রভাব মস্তিষ্কগ্রন্থি ও থাইরয়েড গ্রন্থি এড়াইতে পারে না।

দীর্ঘপথ ভ্রমণের ক্লান্তি দূর করিতে এবং হাঁটার ক্ষমতা বাড়াইতে শলভাসন প্রভূত সাহায্য করে। আরও আশ্চর্যের বিষয় কি ছেলে কি মেয়ে প্রত্যেকেরই মুখশ্রী ও লাবণ্য বৃদ্ধি করিতে ইহা এক অদ্বিতীয় হাতিয়ার।

পাছা ও মাজার অতিরিক্ত মেদ দূর করিতে এবং পদদ্বয়ের flexer ও extenser musclesগুলোর সুঠাম ও মজবুত গঠনে সাহায্য করে। বিশেষত ফুস্‌ফুস্‌কে এক অসাধারণ বায়ু ধারণ করার ক্ষমতায় ধীরে ধীরে লইয়া যায়। কিন্তু যাহাদের ফুস্‌ফুস্‌ খুব দুর্বল, হাঁপানী টানের অবস্থায় মাঝে মাঝে শ্বাসকষ্ট পান সেইসব বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে এই আসনের প্রয়োগবিধি করা উচিত কিনা তাহা আসন বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ লইয়া করাই ভাল। সেইসব ক্ষেত্রে এই আসন যে একেবারেই অচল তাহাও কিন্তু ঠিক নহে।

নৌকাসন

ভুজঙ্গাসন ও শলভাসনকে একত্রে ধরিয়া বাঁধিয়া রাখা হইয়াছে নৌকাসনে। শুধু এই ক্ষেত্রে হাত দুইটা ও সম্পূর্ণ বাহু দুইটা সামনের দিকে প্রসারিত থাকিবে যাহা ভুজঙ্গাসনে থাকে না। সমস্ত দেহটাকে পেটের ওপর ভর রাখিয়া নৌকার মত Shape-এ আনিতে হইবে এবং স্বভাবতই—মনে হইবে যেন একটা দেহ-নৌকা জলে ভাসিতেছে। স্থিতিস্থাপকভাবে স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসের সহিত দেহকে ৩০ সেঃ মত এইভাবে রাখিতে হইবে, এই অবস্থাকে নৌকাসন বলা হয়। Combined effect এ সমস্ত মেরুদণ্ডকে ইহা এক এমন অবস্থায় আনিয়া দেয় যাহা ভাবিলে আশ্চর্য না হইয়া পারা যায় না। ঐ সমস্ত Static Exercise হাতের আঙুলের ডগা হইতে পায়ের শেষ প্রান্ত পর্যন্ত রক্ত সঞ্চালনের যেন Self Human Machine. সমস্ত দেহটাকে একটা uniform smooth curve-এ ধরিয়া রাখিয়া Compressive Stage এ রক্ত সঞ্চালনকে কিছুক্ষণের জন্য প্রতিহত রাখিয়া এবং পরমুহূর্তে Relaxed Stage এ শবাসনে ফিরিয়া আসার সঙ্গে সঙ্গে বিদ্যুৎগতিতে সমস্ত মেরুদণ্ডে রক্ত সঞ্চালনের সহায়তার সৃষ্টি করে। এই ইচ্ছামত রক্তের গতিস্তব্ধ ও পুনরায় পূর্ণগতি সৃষ্টি করাই এই আসনের মুখ্য উদ্দেশ্য এবং বৃহত্তর ক্ষেত্রে সব যোগাসনের সেইটাই লক্ষ্য। আস্তে আস্তে নৌকাসন পদ্ধতি, দরকচা, শক্ত, কঠিন মেরুদণ্ডকে নমনীয় করিয়া তোলে। যৌবনকে ধরিয়া রাখিবার ইহা এক শ্রেষ্ঠ ব্যায়াম। যে কোন বয়সের ছেলে মেয়েরা এই আসন করিয়া যাইতে পারে, তবে সর্বক্ষেত্রে শিক্ষকের পরামর্শ অনুযায়ীই করা উচিত।

নৌকাসন যোগব্যায়াম

নৌকাসনকে অতি সহজেই নৌকাসন যোগব্যায়ামে পরিবর্তিত করিয়া এক অদ্ভুত দেহানুভূতি লাভ করা যায়। সমস্ত দেহটাকে আসন প্রক্রিয়ায় রাখিয়া (তেল, পেটের ওপর ভরটা ঠিক যেন জলের উপর নৌকা ভাসিতেছে) সামনে ও পেছনে দেহটাকে দোলাইতে হইবে। নৌকা যেমন জলের উপর কোন কারণে দুলিতে থাকে, স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাস ঠিক ঠিক চালু রাখিয়া দেহটাকেও ঐ রূপ নৌকার ন্যায় Up and down roll করাইতে হইবে। ১৫/২০ বার rolling দেওয়াই শ্রেয়। শুধু যে মেরুদন্ড নমনীয়তার জন্য এই ব্যায়াম তাহা নহে, পেটের অত্যধিক চর্বি কমাইতে ও দেহকে অফুরন্ত প্রাণ প্রাচুর্যে ভরিয়া তুলিতেও সাহায্য করে। নৌকাসন যোগব্যায়াম—এক অত্যাশ্চর্য আবিষ্কার।

শীর্ষাসন

শীর্ষাসনকে শ্রেষ্ঠ আসন বলিলে বোধহয়—অত্যুক্তি করা হয় না। বিধিগত ভাবে চুরাশী প্রকার আসনের মধ্যে ইহাকে শ্রেষ্টাসন বলা যাইতে পারে। সেইজন্য ইহার উপকারীতাও অন্য সমস্ত আসনের তুলনায় অনেক বেশী। মাথার উপর সমস্ত দেহের স্থিতি বা আসন হয় বলিয়া ইহাকে শীর্ষাসন বলা হয়। কিন্তু এই আসন খুব সহজ-সাধ্য বা সহজগম্য নহে। সহজসাধ্য নহে এইজন্য যে খুব সহজে বা অল্প আয়াসে ইহাকে আয়ত্ত করা যায় না। সহজগম্য নহে—এইজন্য যে, ভাবিলেই বা ইচ্ছা করিলেই ইহার দিকে আগানো যায় না। ইহার জন্য সম্যক প্রস্তুতি নিজেকে করিয়া লইতে হয়। সিঁড়ির প্রথম প্রান্তে দাঁড়াইয়া যেমন এক লাফে দোতলায় উঠিবার প্রয়াস বাতুলতা মাত্র, ধাপে ধাপে উঠিতে হয় আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছিবার জন্য। তেমনি শীর্ষাসন প্রথম আসনের পাঠ হইলে মারাত্মক ভুল হইবে। আমি সমস্ত আসন অনুরাগীকে এই কথাটাই দৃঢ়ভাবে জানাইতে চাই। কারণ আজকাল শীর্ষাসনের ব্যপক জনপ্রিয়তা বহু লোককে এমন ভাবে প্রলুব্ধ করিয়াছে যাহা আনন্দের বিষয় হইলেও কিছুটা সাবধান তাঁহাদের না করিয়া পারিতেছি না। কারণ খুব নামকরা লোকেদের যোগাসন প্রীতি ফলাও করিয়া লেখা হয়, বলা হয় ঐ কাগজে প্রচার হয় এবং বিশেষত সেই সেই ক্ষেত্রে শীর্ষাসনের নামটাই অগ্রাধিকার পায়। কারণ সাধারণ লোক যাহাকে আমরা Novice বলি শীর্ষাসন কথাটা খুব জানে এবং অত্যুৎসাহে বাড়ীতে বিছানার উপর বা মেঝেতে কিছু একটা বিছাইয়া অভ্যাস করিতে থাকে। ইহা একটা মারাত্মক চেষ্টা। অথচ শীর্ষাসন করার বিশেষ প্রয়োজন আছে। সেইজন্য এই বিষয় বিশদভাবে কিছু বলিতে চাই। শীর্ষাসন একটা Antigravity আসন। বায়ু ও রক্ত এই দুইটার সমন্বয়ই আমাদের জীবন ধারণে সহায়তা করে। এই বায়ুই যখন রক্তকে শোধিত করে এবং এই শোধিত রক্ত আমাদের শরীরের সর্বস্তরে যখন পৌঁছানো দরকার তখন তাহাকে

সাহায্য করিতেছে হৃৎপিণ্ড নামক একটা অতি মূল্যবান যন্ত্র। আমাদের শরীরে লাল শিরা ও নীল শিরার যে ধারাবাহিক cycle of operation চলিতেছে তাহার সঙ্গে হৃৎপিণ্ডের যোগসূত্র, সে এক মুহূর্তের জন্য কাজ বন্ধ করে না, যখন বন্ধ হয় তাহা চিরতরের জন্য হয়। কিন্তু এই অদ্ভুত যন্ত্রটির কিছু বিশ্রাম প্রয়োজন। আমরা সাধারণ অবস্থায় ১৫ থেকে ২০ বার মিনিটে শ্বাস গ্রহণ করি এবং ইহার সবটুকু অবস্থায় হৃৎপিণ্ড ৬০।৭০ বার "লাব" "ডাব" এই শব্দের উৎপত্তি করে, যাহাকে আমরা Heart beat বলি। সুতরাং এই Heart এর অর্থাৎ হৃৎপিণ্ডের বিশ্রাম বলিয়া কিছু আছে কি? সোজা কথায় নাই। সে বিশুদ্ধ রক্তকে শিরা উপশিরায় ক্রমান্বয়ে pump করিয়াই চলিয়াছে। নিম্ন অঙ্গে এই রক্ত গড়াইয়া দিতে তাহার কোন অসুবিধা হয় না, ঊর্ধ্বে অঙ্গে অর্থাৎ শিরভাগে এই বিশুদ্ধ রক্তের সঞ্চালন তাহাকে pump এর মতন মধ্যাকর্ষণের শক্তির (Gravitational) বিরুদ্ধে করিতেই হয়। সুতরাং তাহার এই ক্রিয়ার কিছু বিশ্রাম দিতে গেলে পুরাকালের মুনি ঋষিরা এই অমূল্য সম্পদ শীর্ষাসনের অবতারণা করিয়াছেন। যাহা করিলে শরীরের অনেকটা রক্ত কিছুক্ষণের জন্য মাথার দিকে ধাবিত হয়। যাহার ফলে Heart এর Load কমে। এবং এই ক্ষণিক Load Reduction এর দরুন এই হৃৎপিণ্ড আস্তে আস্তে এক অমিত শক্তি আধারে পরিণত হয়। মানুষকে যেমন দীর্ঘ জীবন ও সুস্থ জীবন লাভ করিতে হইলে শ্বাস প্রশ্বাসের উপর দারুণ দখল আনিতে হয়, তেমনি শীর্ষাসনের দ্বারা রক্তের চাপকে সুঠামে স্বাভাবিক রাখা সম্ভব হয়। যে কোন মানুষ যদি সাধন লভ্য অভ্যাসের দ্বারা তাহার শ্বাস গ্রহণ মিনিটে ৮/১০ বারে আনিতে পারে সে দীর্ঘ জীবন লাভ করিবেই, সেই সাথে শীর্ষাসনের সহায়তায় রক্তের চাপকে নিজের আয়ত্তে আনিতে পারিবে। এই শ্বাসগ্রহণ পদ্ধতি গৃহীদের কী ভাবে করিতে হইবে তাহার সম্বন্ধে বিস্তারিত পরে বলিবার ইচ্ছা আছে, আপাতত শীর্ষাসন সম্বন্ধে কিছু জানাইতে ইচ্ছা করি।

শীর্ষাসন কিভাবে করিতে হইবে এবং কাহাদের করা উচিত ইহা লইয়া অনেক কথা অনেক বইতে পাওয়া যায়, অনেক জানা ও অজানা লোকের মুখে শোনা যায়। কিন্তু ইহার পিছনে বিজ্ঞানার্থটা কি? মস্তক এমন একটা জিনিস যাহার উপর মৃদু চাপও বাঞ্ছনীয় নহে। মাথায় চপেটাঘাত বা ঘুসি মারিতে আমরা বারণ করি। কুলিরা দারুণ বোঝা মাথায় তোলে সেইজন্য আমরা তাহাদের মোটা মাথা বা কুলি বলি। কুস্তিতে রদ্দা আমরা পছন্দ করি না, যাহারা করেন বা করান—তাহারা বা তাহাদের মস্তিষ্কের সূক্ষ্ম কাজ নষ্ট হইবার সমূহ সম্ভাবনা থাকে। শীর্ষাসন করার প্রক্রিয়া হরেক রকম আছে। কেহ বলেন মাথাটা সম্পূর্ণ হাতের মধ্যে থাকিবে। আবার কেহ বলেন মাথার সম্মুখ ভাগের কিছুটা হাতের মধ্যে থাকিবে ও কপালের খানিক মাটিতে স্পর্শ করিবে। সুতরাং কোনটা ঠিক? কোনটা যুক্তিসম্পূর্ণ? এই বিভ্রান্তির জন্য সাধারণ মানুষ ক্ষতি গ্রস্থ হয়। শীর্ষাসন Antigravity আসন। শরীরের সমস্ত দেহভার দুই

হাতের পুরো বাহুর উপর থাকিবে। করতলের পরস্পর আঙ্গুল সংলগ্ন করিয়া বাটীর মত যে মুঠিখোল তৈরী হইতেছে তাহা শুধু মাথাটাকে বেষ্টন করিয়া থাকিবে। কি মাথা, কি কপাল কোন অংশই মাটীতে স্পর্শ করিবে না, বা মাথার তথা দেহ চাপ কোনটাই হাতের মুঠিখোলের উপব পড়িবে না। পূর্ণ শীর্ষাসনে দেহ সম্পূর্ণ সোজা থাকিবে, এবং Practically বলিতে গেলে মাথাটা Suspension condition-এ থাকিবে এবং দেহভার বহন করিবে হাত দুইটির যেই অংশ তাহারা মাটী স্পর্শ করে। মাথা ও হাতের মুঠি খোলের স্পর্শ অংশে থাকিবে শুধু তাহার মাথার চুল। এই হইতেছে ঠিক ঠিক শীর্ষাসন, কারণ শীর্ষাসন Head balance নহে। Head balance অন্য জিনিস, ইহাতে মাটীর উপব বা কাহারো মাথার উপর দেহভার ন্যস্ত করিতে হয। অনেক সার্কাসে তাহা হয়তো আপনারা দেখিয়া থাকিবেন।

এই শীর্ষাসন আছে ৮ রকম। সহজ শীর্ষাসন ও পূর্ণ শীর্ষাসন, তাহার পর পূর্ণ-শীর্ষাসনের ৬ রকম হেরফেব। পূর্ণশীর্ষাসনে দেহ থাকিবে সম্পূর্ণ সোজা লাঠির মত, গাছের মত, (সেইজন্য ইহাকে বৃক্ষাসনও বলা হয়)। মেরুদণ্ড একদম সোজা কম্পন-হীন রাখিয়া তাহাব ভিতরের Fluidকে নিম্নমুখী রক্ত চাপ সৃষ্টি করিবে তাহার Viscous resistance এর বিরুদ্ধে মস্তিষ্কের উপর। বাকী ছয়টি প্রক্রিয়া ১-পা সোজা রাখিয়া আর ১-পা আস্তে আস্তে glide করিয়া নিচের দিকে আনিয়া এবং পরবর্তী অন্য পা সেইভাবে, তারপর দুইটি পা এক সঙ্গে পাছা পর্যন্ত নামাইয়া আবার আস্তে আস্তে সোজা করা। ইহার পর দুইটি পাকে V-fashion করা ও Y-fashion করা, এই ভাবে Spine এর obliquity of pressure সৃষ্টি করিতে হইবে। তাহাতে মস্তিষ্কের উপর রক্ত চাপেব যে হেরফের হইবে তাহাতে এক অভাবনীয় ফল পাওয়া যাইবে। পরবর্তী শীর্ষাসনে পদ্মাসনে অবস্থান কবিয়া নিম্নাঙ্গের সমস্ত রক্ত চালনাকে স্তব্ধ করিয়া দিয়া মুদ্রার প্রক্রিয়ায় শীর্ষাসন শেষ করিতে হইবে। শীর্ষাসনের মধ্যে এতগুলি জিনিসের সমন্বয় আছে যাহা ঠিক ঠিক ভাবে আয়ত্ত করিতে হইলে এবং ফল পাইতে হইলে সম্মুখ শিক্ষার প্রয়োজন আছে। কতক্ষণ ধরিয়া শীর্ষাসন করিতে হইবে, কতবারই বা করিতে হইবে, কাহার কবিতে হইবে, কাহার করিতে হইবে না ইহার বিচার সম্মুখশিক্ষা ছাড়া হইতে পারে না। শ্বাস-প্রশ্বাসের যে সাধারণ নিয়ম প্রচলিত আছে শীর্ষাসনের সময় সেইটাই কি প্রযোজ্য? নাকি শীর্ষাসন মোটেই আসন নহে, মুদ্রার পর্যায়ে পরে! যখন ধরাবাধা স্বাভাবিক শ্বাসে এই বিঘ্ন সৃষ্টি করে, মাথায় রক্তচাপের দরুন শ্লেষ্মা শ্বাসনালীর স্বাভাবিক গতি স্তব্ধ করে ইত্যাদির বহুবিধ অবস্থা বিশ্লেষণ ও প্রয়োগ সম্মুখ শিক্ষা ছাড়া হওয়া সম্ভব নহে। Blood pressure ও চোখের power-এর উপর ইহার কোন বাধা নিষেধ আছে কিনা তাহা সম্পূর্ণ জানা দরকার এবং সেই মত ক্ষেত্র বিশেষে ইহার প্রয়োগবিধি হইবার একান্ত প্রয়োজন আছে। ইহার পর মূল কথা হইল শীর্ষাসনের পর স্থিতি আসনটা কি? শবাসন নাঅন্য কিছু?

তাহারও বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা জানা থাকা দরকার। শীর্ষাসন করিবার পর শবাসনে ফিরিয়া আসা মোটেই উচিত নহে, by stage শবাসনে ফিরিয়া আসা উচিত। প্রথম পর্যায়ে বজ্রাসন তাহার পর শবাসনে আসিলে রক্তের স্থিতিশীলতায় (State of equilibrium) স্তরে স্তরে-সাহায্য করিবে এবং তাহাই করা উচিত। কেহ কেহ আবার শীর্ষাসন করিবার পর সোজা দাঁড়াইয়া পড়েন, ইহাও একটা মারাত্মক প্রক্রিয়া, Sudden release of Pressure ও মস্তিষ্ক হইতে দ্রুত রক্ত নামিয়া আসার দরুন বহু রকম অস্বস্তিকর অবস্থার সৃষ্টি হইতে পারে। মাথা ঘুরিতে পারে, গা বমি বমি করিতে পারে, Heart-এ হঠাৎ রক্তচাপ হইবার দরুন দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস লইবার প্রয়োজন হইতে পারে যাহা আসনের পরে অন্ততঃ বাঞ্ছনীয় নহে। সুতরাং শীর্ষাসন করিতে হইলে এই সমস্ত বিষয়ে সতর্ক হওয়া উচিত এবং একটানা তিন মিনিটের বেশী গৃহীদের শীর্ষাসন করা উচিত নহে।

ইহা যখন শ্রেষ্ঠ আসন তখন ইহার উপকারীতাও অনেক। মস্তিষ্কে অধিক রক্ত সঞ্চালনের ফলে স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ হয়। মেধাশক্তি বৃদ্ধি করিতে সাহায্য করে। মস্তিষ্কই যখন স্নায়ুমণ্ডলীর উৎপত্তিস্থল তখন শীর্ষাসনের দ্বারা তাহাকে সতেজ রাখিতে হইবে এবং তাহা সম্ভব। চূড়ান্ত মানসিক পরিশ্রম যাহাদের করিতে হয়, ছাত্র—যাহাদের প্রচুর লেখাপড়া করিতে হয়, প্রচুর দুশ্চিন্তায় শরীর ও মন যাহাদের অবসাদগ্রস্ত হয়, তাহাদের শীর্ষাসন অভ্যাস করা একান্ত কাম্য। আসন করিবার সঙ্গে সঙ্গে সজীবতা ফিরিয়া পাওয়া যাইবে। মুখে—অকারণ ব্রণের দাগ, মুখের কুঞ্চিত রেখাবলী শুকনো শুকনো মুখমণ্ডল শীর্ষাসন এই সমস্ত দূর করিবে। বিশেষত এই আসন মুখমণ্ডলের অনাবিল শিশুসুলভ স্নিগ্ধ সৌন্দর্য আনিয়া দেয়।

আমরা জানি মস্তিষ্কের যে কোন অংশে রক্তপ্রবাহের অভাব হইলে শিরঃপীড়া উৎপন্ন হয়—স্ত্রীলোকের হিস্টিরিয়া. উন্মনা ভাব, মাথা ব্যথা বা ধরা, বিষন্নতা এই শীর্ষাসন সম্পূর্ণ দূর করিতে পারে। মস্তিষ্কে পিটুইটারী ও পিনিয়াল ইত্যাদি নালীহীন গ্রন্থি (Gland) অবস্থান করে। ইহাদের ঠিক ঠিক সজীব রাখিতে পারিলে যৌবন সহজে নষ্ট হয় না, জননেন্দ্রিয়াদির উপর এই আসনের প্রভাব অসম্ভব। মলভাণ্ড বিপরীত মুখ হওয়ায় কোষ্ঠবদ্ধতা দূর হয়, চোখের দৃষ্টিশক্তি বাড়ে, কানের অসুখ সারে, শুক্রতারল্য কমে, বুদ্ধি তীক্ষ্ম করে। কানে যাহাদের ব্যথা বা পুঁজ হয় বা যাহারা চোখের উপর বেশী রক্তচাপের দরুন ব্যথা অনুভব করেন তাঁহাদের শীর্ষাসন করা উচিত নহে। হৃৎপিণ্ড দুর্বল থাকিলে রক্তচাপ বেশী থাকিলে শীর্ষাসন চট্ করিয়া কাহারো পরামর্শ ছাড়া না করাই ভাল। গৃহীদের খুব বেশী সময় শীর্ষাসন করা কখনও উচিত নহে, আধঘন্টা ও একঘন্টা শীর্ষাসন করা যাইতে পারে, কাহাদের—তাহা জানা দরকার কোন অভিজ্ঞ ব্যক্তির কাছে।

হঠাৎ করিয়া প্রথমেই শীর্ষাসন করা উচিত নহে। অন্যান্য কিছু আসন করিয়া

শীর্ষাসন করিতে হইবে। যাঁহারা প্রাণায়াম অভ্যাস করেন তাঁহারা প্রাণায়াম অভ্যাসের পর এই আসন কখনই করিবেন না। ইহাতে হিতে বিপরীত হইবার সম্ভাবনা আছে। শীর্ষাসনের বয়ঃসীমার কোন বাধ্য বাধকতা নাই। তবে দশ বছরের পূর্বে কি মেয়ে কি পুরুষ এই আসন অভ্যাস না করাই বাঞ্চনীয়। কারণ স্বাভাবিক চঞ্চলতা ইহাতে ব্যাঘাত সৃষ্টি করে। বয়স্ক ব্যক্তিরা এই আসন নিশ্চয় অভ্যাস করিবেন, দেহের সজীবতা, উদ্যম, ধীশক্তি, ও কেশদাম কালো রাখিতে সাহায্য করে। অটুট যৌবনশ্রী রাখিতে গেলে শীর্ষাসন অপরিহার্য। মনে রাখিবেন "Heart descase" শীর্ষাসনকে ভয় করে। ডাক্তারি শাস্ত্রের জটীলতার মধ্যে শীর্ষাসনের উপকারীতা ব্যাখ্যায় আমি গেলাম না। ইহাতে অকারণ সাধারণ মানুষের অসুবিধা সৃষ্টি করিবে। শুধু ইহাকে দৈনন্দিন জীবনের সঙ্গে ওতোপ্রোত ভাবে গ্রহণ করিতে হইবে। সাধারণ স্বাস্থ্য ও জীবনীশক্তি অটুট রাখিতে ইহা অদ্বিতীয়।

বজ্রাসন

বজ্রাসন—বজ্রাসন যোগব্যায়াম ও কেন্দ্রীভুত দীর্ঘ শ্বাসপদ্ধতি।
ঘেরণ্ড সংহিতা আমাদের জানাইলেন—

"জঙ্ঘোভ্যাং বজ্রবৎ কৃত্বা গুহ্যপার্শ্বে পদবুভৌ।
বজ্রাসনং ভবদেতং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কম্॥"

জঙ্ঘাদ্বয় বজ্রাকৃতি করিতে হইবে। হয়ত—প্রাচীনকালে বজ্রের আকৃতি ঐরূপ কল্পনা করা হইয়াছিল। এই ভাবে জঙ্ঘাদ্বয় বক্র করিয়া পা দুইটা গুহ্যের দুইপাশে বিন্যস্ত করিয়া বসিলে বজ্রাসন সাধিত হয়। মেরুদণ্ড সোজা, উন্নত সম্মুখ দৃষ্টি এবং হাত দুইটা দুই হাঁটুর উপর লম্বাভাবে স্থাপন করিতে হইবে। এই আসনকে যোগীগণ তাঁহাদের সিদ্ধিলাভের সহায়ক বলিয়া মনে করিতেন। কিন্তু গৃহীরা, সাধারণ মানুষেরা এক পরম রত্ন লাভ করিল। নিম্নাঙ্গ বজ্রের মত শক্তিশালী ও সুদৃঢ় করিবার শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক ভাবে রাখিয়া স্থিতি স্থাপক ভাবে বসাকে বলা হয় আসন এবং বর্তমান প্রক্রিয়ায় বসাকে বলা হয় বজ্রাসন। প্রথম প্রথম অভ্যাসে হাঁটুতে এবং বিশেষত পায়ের গোড়ালিতে সামান্য বেদনা বোধ হইতে পারে। কিছুদিন অভ্যাসে তাহা আর থাকে না। এই আসনের উপকারীতা আজকালকার ঔষধের ডামাডোলের বাজারে বিস্ময় সৃষ্টি করিতে পারে। সবচাইতে মজার ব্যাপার পাঁচ বছরের শিশু হইতে আশী বছরের বৃদ্ধ পর্যন্ত সকল বয়সের জন্য সমভাবে প্রযোজ্য এবং ফলদায়ক। অবশ্য "Prevention is better than cure" কিন্তু যদি রোগ সারাইতে হয় তবে ডাক্তার-এর দরকার কি? সায়াটিকা, বাত, পায়ের বাত, নিয়মিত পা কাপড়ানো, পায়ের পেশীর সংকোচন রোগে কষ্ট পাওয়া, পায়ের স্নায়ুর দুর্বলতার জন্য থপ্থপ্ করিয়া হাঁটা, বেশীক্ষণ একই ভাবে বসিয়া থাকিলে পা ঝিম ঝিম রোগে সাময়িক

অসারত্ব পাওয়া ইত্যাদি বহুবিধ রোগ হইতে চিরতরে কে আপনাকে বাঁচাইবে? মামুলী ঔষধ? অসম্ভব। এমন কি অজীর্ণ রোগে যদি কেহ ভোগে আহারের কিছুক্ষণ পরে এই আসনে নিয়মিত বসিলে হজম ক্ষমতা ধীরে ধীরে বাড়িতে থাকে এবং অজীর্ণরোগ চিরতরে দূর করে। কি পুরুষ, কি নারী, সকলের পক্ষেই এই আসন সমানভাবে প্রযোজ্য।

২। বজ্রাসন যোগব্যায়াম—

এই বজ্রাসনকে Static অবস্থা হইতে সরাইয়া আনিয়া দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতির সাহায্য-কল্পে ব্যবহার করিয়াছি। যাহা অবশ্য সবটাই active, তাহা এক নিদারুণ অনুভূতি সমস্ত শরীরে, প্রতিটি শিরায় শিরায়, পেশী ও স্নায়ুতে যেন এক সবল হাওয়া বহাইয়া দেয়। বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি (Bajrarsana Deep Breathing Process) যোগব্যায়ামের পর্যায়ে পড়ে। বজ্রাসনে বসিয়া হাতের তালু দুইটা দুই হাঁটুর উপর রাখিয়া শ্বাসপদ্ধতি আরম্ভ করিতে হইবে। হাতের উভয় তালু আস্তে আস্তে "উরুর" উপর রাখা অবস্থায় সম্পূর্ণ বাহুদ্বয় সোজা রাখিয়া উপরের দিকে অর্থাৎ নিজের কোলের দিকে টানিয়া আনিতে হইবে এবং এই প্রক্রিয়ায় Continuous breathing দীর্ঘশ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে। এই সময় বাহুর movement-এ সাহায্য করিবে deltoid. Deltoid সম্পূর্ণ নরম রাখিয়া বুকের খাঁচাকে (Rib box) দীর্ঘশ্বাসে ভর্তি করিয়া লইতে হইবে। যেই শ্বাস লওয়া হইবে তখন মোটেই শ্বাস বন্ধ না করিয়া সঙ্গে সঙ্গেই হাতের তালুকে হাঁটুর দিকে পূর্ব অবস্থায় ফিরাইয়া আনিবার Process-এ ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়িয়া যাইতে হইবে। এই প্রক্রিয়াই বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি। ইহাকে প্রাণায়ামের সহজ পর্যায়ে ফেলা যাইতে পারে। যাহা প্রথম পূরক ও পরে রেচক পদ্ধতির বিন্যাশ রহিয়াছে। এইখানে কুম্ভকের কোন স্থান নেই।

বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি খুব শীঘ্র পরবর্তী আসনের প্রক্রিয়ার জন্য তৈরী করিয়া দেয়। সেইজন্য ইহাকে "worming up" যোগব্যায়াম বলা যাইতে পারে। বজ্রাসন 'Static' এবং বজ্রাসন যোগব্যায়াম (Deep Breathing) dynamic দুইটারই আপাতদৃষ্টিতে ফল এক; ইহার সঙ্গে deep-breathing যোগ করাতে উপকারিতা খুব ত্বরান্বিত হয়। আসন relaxed করার সময় যখন নিম্নাঙ্গে প্রচুর রক্তের প্রবাহ হয় সেই রক্ত তখন deep-breathing-এর দরুন পরিষ্কার রাখতে পারা যায়।

বজ্রাসনের উপকারীতা

১। বজ্রাসনে বসিয়া থাকিলে বস্তি প্রদেশে অর্থাৎ Pelvicregion-এ যে চাপ সৃষ্টি করে তাহাতে ইহার relaxed Condition-এ প্রচুর রক্ত সঞ্চালিত হইতে থাকে এবং ইহার ফলে স্বভাবতই বস্তি প্রদেশের এবং জননেন্দ্রিয়ের স্বাস্থ্যের উন্নতি হইতে থাকে।

২। বজ্রাসনে পায়ের নানাবিধ বাত সারাইতে সাহায্য করে। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আমাদের যে অসারত্ব আসিতে থাকে তাহা হইতে রেহাই দেয়। হঠাৎ রক্ত সঞ্চালনে শিরা উপশিরার স্থিতি স্থাপক শক্তিবৃদ্ধি পাইতে থাকে। নিয়মিত অভ্যাসে বাত সংক্রান্ত ব্যাধি কাছে আসিতে দেয় না।

৩। "সায়াটিকা" মানুষের নিকট একটা মারাত্মক রোগ। এই রোগের প্রথম অবস্থায় বজ্রাসন দীর্ঘশ্বাস পদ্ধতি যোগব্যায়াম বিশেষ ফলপ্রদ। একমাসের মধ্যে ইহার ফল দেখিয়া মুগ্ধ হইয়া যাইতে হয়।

৪। এক গোমুখাসন ছাড়া আর কোন আসনে বোধহয়—মেরুদন্ডকে ঠিক vertically সোজা রাখা যায় না। মণ্ডুকাসন বজ্রাসনের উন্নত পদ্ধতি, তাহাতেও একই ভাব আসে। বজ্রাসন যোগব্যায়াম শ্বাসপদ্ধতিতে পূরক ও রেচক অভ্যাসে কুলকুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিত করে এবং শ্বাস প্রক্রিয়ার বায়ুর চাপ শুধুমাত্র বক্ষস্থলে সীমাবদ্ধ থাকে না, ক্রমান্বয়ে মনে হইবে নাভিমণ্ডলের উপরও ইহার প্রভাব পড়িতে থাকে। এক মিনিট হইতে দু'মিনিট পর্যন্ত সময় এই শ্বাস প্রক্রিয়ায় থাকিয়া পরমুহূর্তেই শবাসন করিতে হয়। ইহাতে নিম্নাঙ্গের রক্ত সঞ্চালনের সুবিধা হয়।

কিন্তু সুপ্তবজ্রাসন সকলের পক্ষে করা সম্ভব নহে এবং উচিতও নহে। অল্পবয়সে এই আসন অবশ্য খুবই সহজসাধ্য। কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে বয়স্ক লোকেরও এই আসন দরকার হইয়া পড়ে। তখন শিক্ষকের নির্দেশ মতই তাহা করা উচিত। নিয়মিত যাহাদের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না এবং যাহা হইতে লাম্বাগো ব্যথার উৎপত্তি হইতে পারে তাহাদের এই আসন অবশ্য খুবই দরকার। যে সমস্ত ছেলেমেয়েরা বেশ কিছুদিন বয়স পর্যন্ত বিছানায় প্রস্রাবের কুঅভ্যাসে ভোগে তাহাদের সুপ্তবজ্রাসন অপরূপ ফলপ্রদ। বহুমূত্র রোগে এই আসন প্রয়োগ করিয়া আমি অনেক রোগীকে নিরাময় করিতে সক্ষম হইয়াছি।

ময়ূরাসন

ঘেরণ্ড সংহিতায় উক্তি আছে—

ধরামষ্টভা করয়োস্তলাভ্যাং
তৎকুর্পরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বম্।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ সন্
মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম॥

হাতের চেটোদ্বারা মাটির আশ্রয় করিয়া কনুইদ্বয়ের উপর নাভির দুইপাশ স্থাপন করাইতে হইবে। তাহার পর চরণদ্বয় মুক্তপদ্মাসনের মত পিছনদিকে সম্প্রসারিত করিয়া সরলভাবে শূন্যে স্থাপন করার নাম ময়ূরাসন। চিবুক এই অবস্থায় মাটি স্পর্শ করিবে না।

আধুনিক আসন সংস্থার কেহ কেহ আবার এই আসনের নাম দিয়াছেন বিহঙ্গাসন। বিহঙ্গ মানে পাখী ; ময়ূরও পাখী। সুতরাং বিহঙ্গাসন বলা হইতেছে। কেন ? তাহা হইলে ময়ূরাসন কি ? যাহা শাশ্বতকালে পরিচিত, স্থাপিত, তাহাকে বিকৃত করার প্রয়োজন কেন ? এক বিশেষ শ্রেণীর পাখীর আকার ধরে বলিয়া ঘেরণ্ড সংহিতার ব্যাখ্যা অনুযায়ী ইহাকে ময়ূরাসন বলা হইয়া থাকে। কারণ প্রাকৃতিক বহু প্রাণী ও অপ্রাণীর আকার সাদৃশ্যে বহু আসনের নামকরণ আসনস্রষ্ঠা মুনিঋষিরা করিয়া গিয়াছেন এবং সেই নামের বিকৃতি আমাদের করা ঠিক নহে। কিন্তু আধুনিক আসন সংস্থার কিছু কিছু ব্যক্তি নাম বদলের বা নিজেব একটা মনগড়া নামের দিকে ঝুঁকিয়া পড়িয়াছেন। তাহা করা ঠিক নহে, Basic knowledge বা fundamental aspcet হইতে আমরা দূরে সরিয়া যাই, ইহাব মূলটা ভুলিয়া যাইতে থাকি। ময়ূর যখন কিছু খুঁটিয়া খায় সেই সময় তাহার লম্বা পুচ্ছ যেই ভাবে প্রসারিত হয় ও সম্মুখ দেহভার যেইভাবে আয়েসে ঝুঁকিয়া থাকে এই প্রাকৃতিক দৃশ্য মানুষের দেহকে সমভাবে প্রতি-ফলিত করে বলিয়াই ইহার নাম দেওয়া হইয়াছে ময়ূরাসন। ময়ূরের পায়ের অবস্থান ও সাদৃশ্য মানুষের হাত দুইটি। সুতরাং ময়ূরাসনই ইহার যোগ্য নাম ও সনাতন। আমরা ইংরাজী ভাষায় যাহাকে Peacock বলি, সেইভাবে সোজা দুই হাতের উপর দেহভারকে অবস্থান রাখাব প্রক্রিয়াকে ময়ূরাসন বলা হইতেছে। কিন্ত মূলতঃ ময়ূরাসনের এইরূপ ব্যাখ্যা পৌরাণিক বইয়ে কোথাও উল্লেখ নাই। আর তাহা ছাড়া বিহঙ্গ আসনেব কোনো উল্লেখ নাই-ই। সুতরাং ঘেরণ্ড সংহিতায় ময়ূরাসনের যে আকৃতি উল্লেখ আছে স্বাভাবিক অবস্থায় ময়ূরাসন সেইরূপই সর্বজনগ্রাহ্য হওয়া উচিত। কারণ Peacockকে আসন পর্যায়ে আনিতে আমার যথেষ্ট আপত্তি আছে। স্বাভাবিক শ্বাস প্রক্রিয়ায় যাহা আসনেব প্রধান মূলমন্ত্র তাহাকে বজায় রাখিয়া Peacock একটা অতি উচ্চস্তরের antigravity প্রক্রিয়া এবং দেহ ও মনের প্রচুর উন্নতি সাধনের সহায়তা করে তবুও ইহাকে আসন পর্যায়ে ফেলা ঠিক নহে। ইহাই আমার বক্তব্য।

যাহাই হউক আমরা এখন ইহার মূল ব্যাখ্যায় আসি। আমার গুরুদেব বলিতেন—১২ বছর নিয়মিত ময়ূরাসন অভ্যাস করিলে সে বিষও হজম করিতে পারে। কথাটা কথার কথা নহে এবং ইহার সত্যতা সম্বন্ধে আমার কোন সন্দেহই নাই এবং যে কেহ অন্ততঃ ছয় মাস অভ্যাস করিলে ইহার ক্ষমতার ধারা প্রকাশ পাইতে থাকিবে আর সেই ফল উপলব্ধি করাও যাইবে।

প্রথম অবস্থায় এই আসন ২বার অভ্যাস বিধেয় ও প্রতিবারে ১০।১৫ সেকেন্ড থাকা ভাল। কিন্তু আসনে নামিয়া প্রথমেই ময়ূরাসন করা মারাত্মক। অন্যান্য সহজ আসন এবং ধাপে ধাপে কিছু সহজ প্রাণায়ামের পর শরীর যখন কিছুটা গরম হইবে ও সহজ হইবে তাহার পর ময়ূরাসন করা বাঞ্ছনীয়। এইভাবে ভালভাবে আসনটা অভ্যাস

হইলে তাহার পর সময়টা ২৫।৩০ সেকেণ্ড বাড়াইতে হইবে ও ৪।৫ বার করা বাঞ্ছনীয়। তলপেটের উপর সমস্ত দেহভার ন্যস্ত হওয়ায় স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এই আসন ব্যাঘাত সৃষ্টি করিবেই। কিন্তু তাহাকে আয়ত্তে আনার সমুচিত প্রয়াস থাকিবে। বন্ধশ্বাসে ময়ূরাসন একটু বিপজ্জনক ও দেহের সাবলীল রক্তপ্রবাহকে ব্যহত করে, মুখ চোখ অহেতুক লাল করিয়া তোলে; এবং সেই ক্ষেত্রে দেখিতে হইবে শ্বাসবন্ধ ১৫ সেকেণ্ড হইতে বেশী যেন না হয়। মনে রাখিতে হইবে ময়ূরাসনের পর শবাসন অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এবং না করিলে নিজের প্রতি হঠকারিতা করা হইবে। আস্তে আস্তে নিজের দেহভারকে বিছানার সহিত স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে সমান্তরালভাবে স্থাপিত করিতে হইবে ও দেহকে নমনীয়ভাবে ছাড়িয়া দিতে হইবে।

আমরা জানি পশ্চিমোত্থানাসন আসনে, ভুজঙ্গাসনে, মকরাসনে, শলভাসনে, বা ধনুরাসনে তলপেটের উপর যে চাপ সৃষ্টি করে তাহা আভ্যন্তরীণ। কিন্তু ময়ূরাসন বাহ্যিক ও আভ্যন্তরীণ উভয়বিধ চাপ সৃষ্টির পক্ষে অদ্বিতীয়; সুতরাং ময়ূরাসনের বিজ্ঞান ব্যাখ্যা কি?

Central region-এ মানবদেহ দুইভাগে বিভক্ত। মধ্যাংশ ও তলপেট। ইহাদের দুই-এর মাঝে পেশীবহুল প্রাচীর বিদ্যমান থাকে যাহাকে ইংরাজীতে বলা হয় diaphr-agm. ডায়াফ্রামের উপরিভাগে আমাদের ফুসফুস দুইটি ও হৃৎপিণ্ড এবং নিম্নভাগে অবস্থান করিতেছে পাকস্থলী, মূত্রাশয়, কিডনী, যকৃৎ, প্লীহা ইত্যাদি। এই জটীল যন্ত্ররাজ্যে আমাদের দেহকে যেমন চালনা করে তেমনি বিপদেও ফেলে। ইহাদের স্বাস্থ্য সম্পূর্ণ নির্ভর করে মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর, মেরুদণ্ডের স্নায়ুসমূহের ক্রিয়ার উপর এবং পারস্পরিক চাপ সৃষ্টির উপর। কিন্তু মজার ব্যাপার তলপেটের যন্ত্ররাজ্যের সঙ্গে এই ডায়াফ্রাম ওতপ্রোতভাবে জড়িত বা সংযুক্ত। শ্বাস প্রশ্বাসের সঙ্গে সঙ্গে নিরন্তর ইহারা উঠানামা করিতেছে ও চাপ সৃষ্টি করিতেছে। নিশ্বাস গ্রহণের সময় এই ডায়া-ফ্রাম তলপেটস্থ যন্ত্রাদির উপর চাপ দেয় ও সঙ্গে সঙ্গেই শ্বাস ত্যাগের সময় উপরে উঠিয়া আসে। সেই কারণে ময়ূরাসনের পর Frog Breathing বা Belly Breath-ing এক যুগান্তর সৃষ্টি করিয়াছে। এই Deep Breathing-এর বিশদ ব্যাখ্যা পরে বলিবার ইচ্ছা রহিয়াছে। মাধ্যাকর্ষণের শক্তির বিরুদ্ধে এইসব তলপেটের যন্ত্রাদি বেশীদিন ঠিক ঠিক স্থানে আবদ্ধ থাকিতে পারে না। ক্রমান্বয়ে ইহারা শক্তি হারায়। তলপেটের কোন যন্ত্র বয়সের তাড়নায় বা রুগ্ন হইলে বা নিয়মিত মল নির্গমনের ব্যাঘাত ঘটিলে আমাদের এই মলভাণ্ড (colon) ভারী হইয়া যায় ও ঝুলিয়া পড়ে; তখন ডায়াফ্রাম তাহাদের ধরিয়া রাখিতে সমর্থ হয় না। এইরূপে ক্রমে ক্রমে আমরা কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্লরোগে, যকৃতের রক্ত প্রসারের জড়তা, মূত্রাশয়ের অলসতায় আক্রান্ত হইয়া রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ি। শীর্ষাসন ও সর্বাঙ্গাসন আমাদের ইহা হইতে কিছুটা বাঁচায় বটে, যোগমুদ্রা, মহামুদ্রা ও পশ্চিমোত্থানাসন অনেকটা সহায়তা করে বটে কিন্তু এই ক্ষেত্রে ময়ূরাসন অদ্বিতীয় সহায়ক।

ময়ূরাসনের উপকারীতা মোটামুটি লিপিবদ্ধ করা যাইতে পারে। অগ্নিগ্রন্থির (pancreas) ব্যাপক বিশ্লেষণে না গিয়া সাধারণভাবে মনে রাখার সুবিধার জন্য নিম্নে ইহার বহুবিধ উপকারিতার বিষয়ে কিছু কিছু বলা হইল—

১। অগ্নিগ্রন্থিগুলি সতেজ ও সবল থাকে।

২। তলপেটের আভ্যন্তরীন চাপ বৃদ্ধির ফলে ইহার প্রধান রক্তবাহী শিরাটি আংশিকভাবে বন্ধ হয়, সেই কারণে পাকস্থলী, যকৃৎ, প্লীহায় ও এড্রিনাল গ্রন্থিগুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে। সুতরাং তাহারা সতেজ হয়।

৩। তলপেটের স্থূলতা কমে ও হজম ক্ষমতা বাড়ে, অগ্নিমান্দ্য রোগ ভাল হয়।

৪। বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র ও উদরের যন্ত্রাদির উপর ইহার প্রভাব অপরিসীম সুতরাং এই আসনটির নিয়মিত অভ্যাসে যাবতীয় স্নায়ুমণ্ডলী সতেজ থাকে।

৫। মূত্রাশয়কে এতদূর প্রভাবিত করে যাহার ফলে আমরা kidney concentration হইতে ও যাবতীয় ব্যাধি হইতে রক্ষা পাইতে পারি।

৬। শরীরের অহেতুক জড়তা ও আলস্য, বাত ও পিত্ত এবং ক্ষেত্র বিশেষে কফদোষও নাশ করে।

৭। এই আসনে প্রচুর পেশী শক্তির প্রয়োজন হয় সেজন্য কব্জি ও কনুই পর্যন্ত সকল পেশীই দৃঢ় হয়। দেহের ভারসাম্যের উপর দখল আসাতে sense of agility বৃদ্ধি পায় ও দেহের উপর একটা কর্তৃত্ব আসে।

৮। বহুমূত্র, কোষ্ঠবদ্ধতা, অর্শ, অজীর্ণ ইত্যাদি রোগ নিরাময়ে সহায়তা করে। প্রথম অবস্থায় উদরি রোগের লক্ষণ ধরা পড়িলে ময়ূরাসন ধন্বন্তরীর কাজ করিতে পারে।

সেইজন্য যোগশাস্ত্রকার বলিয়াছে—

"হরতি সকল রোগ নাশু গুল্মোদরাদীন—"

আমার বক্তব্য শেষ করিবার পূর্বে ময়ূরাসনের প্রক্রিয়া পদ্ধতির সম্বন্ধে কাহারও সন্দেহ যাহাতে না থাকে সেইজন্য উপনিষদের উল্লেখ করিতেছি—তাহাতে ময়ূরাসনের এইরূপ ব্যাখ্যা আছে।—

"অবষ্টভ্য ধরাং সম্যক তলাভ্যাং হস্তয়োর্দ্ধয়োঃ।
কূর্পরৌ নাভিপার্শ্বে তু স্থাপয়িত্বা ময়ূরবৎ॥
সমুন্নতশিরপাদো ময়ূরাসনমিষ্যতে॥

.... অর্থাৎ কনুইদ্বয় নাভির দুইপাশে রাখিতেই হইবে, এইরূপ অবস্থানকেই ময়ূরাসন বলা হয়।

পদ্মাসন (Lotuspose)

সামনে পা দুটো ছড়াইয়া বসিতে হইবে। ডান হাত দিয়া বাঁ পা এবং বাঁ হাত দিয়া ডান পা টানিয়া পরস্পর পরস্পরকে দুইজংঘার উপরে স্থাপন করিতে হইবে,

এমন ভাবে যাহাতে একটা পা আরেকটা পায়ের উপর আসিয়া স্থিতিস্থাপক হইবে। দুই পায়ের দুই গোড়ালি তলপেটের সঙ্গে সংলগ্ন হইবে এবং হাঁটুদ্বয় ভূমিস্পর্শ করিবে। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া হস্তদ্বয় দুই হাঁটুর উপর স্থাপন পূর্বক ঋজু হইয়া বসাকে পদ্মাসন বলে। বসিবার প্রাক্কালে শরীরের নিম্নাগ্র ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে।

উপকারিতা—পদ্মাসন মানবজীবনের বহু কল্যাণ সাধিত করে। মেরুদণ্ড তীক্ষ্ণভাবে সোজা হইবাব দরুন রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। মনের চাঞ্চল্য রোধ করিতে সমর্থ হয। এই আসন রাজযোগের আসনের পর্যায়ে পড়ে। নিম্নাঙ্গ বন্ধনযুক্ত থাকায় নিম্নাঙ্গের বাত এবং কাঠিন্য ভাব দূর করিতে সাহায্য করে। যাহারা দিব্য দৃষ্টি ও ধ্যানের দ্বারা শক্তি সঞ্চয়ে আগ্রহী তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। পদ্মাসন দ্বারাই বিভিন্ন মুদ্রা ও প্রাণায়ামাদি অনুষ্ঠান করিতে হয়। এই পদ্মাসনের অন্যাবিধ পদ্মাসন হইতেছে বদ্ধ পদ্মাসন। বদ্ধ পদ্মাসনে বসিতে সমর্থ হইলে মেরুদণ্ড দৃঢ় ও মেরুদণ্ডস্থিত তরল পদার্থ সরল হয়। পদ্মাসনের প্রকৃতিগত বৈশিষ্ট্যের উপর লক্ষ্য রাখিযা আরও বহুবিধ আসনের সৃষ্টি হইয়াছে। যেমন—(১) সিদ্ধাসন, (২) মুক্তাসন অথবা গুপ্তাসন, (৩) যোগমুদ্রা, (৪) বদ্ধ পদ্মাসন ও যোগমুদ্রা।

সিদ্ধাসন

বোধহয় সিদ্ধাসনে বসিয়া সিদ্ধলাভ বা কর্মের ফল পাওয়া যাইত বলিয়া এই-রূপ নামকরণ হইয়াছে। পদ্মাসনে যেমন একটা পা আরেকটি পায়ের উপর উঠিতেছে ইহা সেইরূপ নহে। সিদ্ধাসনে একটি পা আরেকটি পায়ের উপর উঠিবে। যে পা-টি উপরে উঠিবে তাহার গোড়ালী যোনি প্রদেশে চাপ সৃষ্টি করিয়া থাকিবে, অপর পা পাছার তলে মাটি সংলগ্ন হইয়া থাকিবে। হস্তদ্বয় হাঁটু সংলগ্ন করিয়া মেরুদণ্ড সোজা করিয়া বসিতে হইবে।

উপকারিতা—যাহারা অতিরিক্ত যৌনপীড়ায় ভোগে, যে সমস্ত কোমলমতি ছেলেরা অত্যধিক বীর্য স্খলনে নিযুক্ত বা স্বপ্নদোষে আক্রান্ত তাহারা এ আসন অবশ্যই করিবে। স্বপ্নদোষ দূর হয়, যৌনাঙ্গ সবল হয় এবং কামভাবের উপর আধিপত্য আসে।

মুক্তাসন অথবা গুপ্তাসন

যাহারা সিদ্ধাসন করিতে অসুবিধা বোধ করিবে, তাহারা মুক্তাসন করিলে কিঞ্চিৎ সহজ হইবে। ডান পা ভাঁজ করিয়া, ডান গোড়ালী pubic bone অথবা যৌনাঙ্গের উপর অবস্থান করাইবে। অতঃপর বাঁ পা হাঁটু হইতে ভাঁজ করিয়া ডান পায়ের তলা দিয়া pubic bone-এর উপর অবস্থান করাইবে। এমনভাবে এই আসনটি করিতে

হইবে যাহাতে পদ্মাসনের কাছাকাছি না যায় এবং perineum-এর উপর অত্যধিক চাপ যেন না পড়ে। ইহাতে genital organs চাপমুক্ত থাকিবে। ইহার উপকারিতা-সিদ্ধাসনের মতন। বাড়তি লাভ heel joint নমনীয় রাখা।

যোগমুদ্রা

পদ্মাসন অবস্থায় উপবেশন করিতে হইবে। হাত দুটি আলতোভাবে পিছনে রাখিতে হইবে। বামহাত দিয়া ডান কবজী ধারণ করিবে, মেয়েরা ডান হাত দিয়া বাম কবজী ধারণ করিবে। মেরুদন্ড সোজা করিয়া দীর্ঘক্ষণ ধরিয়া শ্বাসগ্রহণ-পূর্বক ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিয়া কপাল মাটিতে সংলগ্ন করিবে। কপাল মাটিতে সংলগ্ন থাকাকালীন শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকিবে এবং ঐ অবস্থায় ২০ হইতে ১ মিনিট পর্যন্ত অবস্থান করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে সোজা হইয়া উঠিয়া বসিবে। এই পদ্ধতি ৩।৪ বার পর্যন্ত করা যাইতে পারে।

উপকারীতা—যোগমুদ্রা মুদ্রার পর্যায়ে পড়িলেও ইহা একটি আসন। যোগমুদ্রা অনেক প্রকার আছে। ইহা যকৃৎ ও প্লীহার রুগ্ন অবস্থা দূর করিতে সক্ষম হয়। যকৃতকে ছোট হইয়া থাকিবার সহায়তা করে। আকৃতি বাড়িতে দেয় না। মস্তিষ্ক গ্রন্থির উপর রক্তের প্রভাব বিস্তার করে ও স্নায়ুদৌর্বল্য দূর করে। অমেধাবী বালক-বালিকারা মেধাপ্রাপ্ত হয় এবং স্মরণশক্তির দ্রুত ধারণ ক্ষমতা বাড়াইয়া দেয়। হস্ত-যুগল উর্ধ্বে পিঠের উপর সোজা করিয়া ধরিলে ইহাকে উত্থিত হস্ত যোগমুদ্রা বলা হয় হাতের চেটোদ্বয় অঙ্গুলি দ্বারা মর্দন করিয়া তলপেটে স্থাপনপূর্বক যোগমুদ্রাসন করা যাইতে পারে।

বদ্ধ পদ্মাসন যোগমুদ্রা

পদ্মাসনে বসিয়া উভয় হস্ত পিছন দিক হইতে ঘুরাইয়া ডান হস্ত দ্বারা ডান পা ও বাঁ হস্ত দ্বারা বাঁ পা ধরিলে যে সংযুক্ত আসন হইবে তাহাকে বদ্ধ পদ্মাসন বলা হয়। এই আসন পদ্ধতি সকলের পক্ষে করা সম্ভব নহে। এই অবস্থায় মস্তিষ্ক পূর্বের ন্যায় শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে কপাল মাটিতে স্থাপন করিতে পারিলে বদ্ধ পদ্মাসন যোগমুদ্রা করা হইবে। এই আসনের উপকারিতা যোগমুদ্রার মতই। বাড়তি লাভ cervical tension হওয়ার দরুন স্কন্ধের পেশীর টান সারাইতেও সক্ষম হয়।

ধনুরাসন

ধনুরাসন দেহটাকে ধনুকের মতন বক্র করিয়া রাখে। পাশ্চাত্য দেশ এই প্রক্রিয়াকে একটি অভিনব ফিজিও থেরাপীর অঙ্গ বলিয়া স্বীকার করে। আমাদের দেশে ইহা

আবহমান কাল হইতে প্রচলিত। উপনিষদে ধনুরাসনের বর্ণনা আছে।

"পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পানিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি। ধনুরাকর্ষকাকৃষ্টং ধনুরাসন-মারিতম্" ॥

আমরা অবশ্য বামপদের অঙ্গুষ্ঠ বামহাত দিয়া ধারণ না করিয়া এবং ডানপদের অঙ্গুষ্ঠ ডানহাত দিয়া ধারণ না করিয়া উভয় পায়ের গোছ বা narrow portion ধারণ করিয়া ধনুকে জ্যা সংযুক্ত করার মতন পদদ্বয়কে হস্তদ্বারা কর্ণদ্বয় পর্যন্ত আকর্ষণ করিয়া ধনুরাসন সম্পূর্ণ করি।

এক কথায় ভুজঙ্গাসন ও শলভাসনকে সংযুক্ত করিলে ধনুরাসনের রূপ নেয়। এই আসনে দেহের তলপেট মাত্র মাটিতে লাগাইয়া অবশিষ্ট দেহকে ধনুর মত পশ্চাৎ দিকে বাঁকাইতে হইবে। খেয়াল রাখিতে হইবে দেহ যেন একপাশে হেলিয়া না যায়। শরীরের ভারকেন্দ্র বা C.G. হইবে দেহের তলপেট। এই অবস্থায় নিশ্বাস স্বাভাবিক ভাবে রাখিয়া সামর্থ্য অনুযায়ী ৩০ সেঃ হইতে ১ মিঃ পর্যন্ত করা যাইতে পারে। মনে রাখিবে অভ্যাসকারীরা হাঁটুদ্বয় পৃথক রাখিবে এবং পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্টদ্বয় একত্র থাকিবে। ইহা ক্রমাগত অভ্যাসের পরে দেহের ভারসাম্য স্থিতিস্থাপক হইবে এবং হাটুদ্বয় ক্রমশ সমাপাপতী করিবার চেষ্টা থাকিবে। অনেক কাল অভ্যাসের পরে সাধারণ ধনুরাসনকে পূর্ণ ধনুরাসনে রূপান্তরিত করা সম্ভব। কিন্তু সকলের পক্ষে পূর্ণ ধনুরাসন প্রযোজ্য নহে।

উপকারিতা—ধনুরাসন তলপেট, মেরুদন্ড ও থাইরয়েড গ্রন্থির আসন। এই আসনে অবস্থানকালে সামনে পেছনে দুলিলে যাহাকে ধনুরাসন রকিং বলা হয়, এই প্রক্রিয়ার দ্বারা Pancreas গ্রন্থির অভুতপূর্ব ফললাভ হইতে দেখা যায়। গ্রন্থির Insulin বর্ধন করিতে এটি অদ্বিতীয় প্রক্রিয়া। মেরুদণ্ডকে যৌবনযুক্ত রাখিতে, নমনীয় রাখিতে এবং উহার অগ্রমুখ্য বক্রভাব সংশোধন করিতে ধনুরাসন সম্পূর্ণরূপে সমর্থ। মেরুদন্ড যতদিন অনমনীয় ও অবক্র থাকে দেহে জরা আসিতে ত্বরায় সাহয্য করে। পেটের মেদবৃদ্ধি ও স্থূলতা নাশ করে। ইহা ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও নৌকাসনের পরিপূরক আসন। উদরস্থ বৃহদন্ত্র, ক্ষুদ্রান্ত্র, প্লীহা ও যকৃতাদির দোষ এই আসন দূর করে। পরিপাক যন্ত্রকে সচল ও তেজী রাখিতে এই আসন সমর্থ। তলপেটস্থিত যন্ত্রাদির কি নারী কি পুরুষ উভয়েরই শক্তিবর্ধনে অদ্বিতীয়। মেয়েদের জটীল স্ত্রীব্যাধি এবং ছেলেদের যৌনব্যাধি দূর করিতে সক্ষম।

কুক্কুটাসন

উপনিষদে কুক্কুটাসন এইভাবে বর্ণিত আছে।

"পদ্মাসনং সুসংস্থাপ্য জানুর্বোরন্তবে করৌ।
নিবেশ্য ভুমাবাতিষ্ঠেদ্ ব্যোমস্থঃ কুক্কুটাসনম্ ॥"

মুক্ত পদ্মাসনে বসিয়া বামজানু ও বাম উরুর মধ্যে দিয়া বামহস্ত প্রবেশ করাইয়া এবং ডান জানু ও ডান উরুর মধ্যে দিয়া ডানহস্ত প্রবেশ করাইয়া হস্তের চেটোদ্বয় বিস্তৃত করিয়া মাটির উপর স্ববলে চাপ দিয়া হাত দুইটির উপর দেহকে উত্থিত কর। দেহ পদ্মাসন অবস্থায় শূন্যে থাকিবে এবং দেহ সম্মুখদিকে একটু ঝুঁকাইয়া রাখিবে। পদদ্বয় যত উপরে রাখিবে ততই এই আসন সঠিক অবস্থায় সম্পন্ন হইবে। ইহারই নাম কুক্কুটাসন। কুক্কুটাসন অবস্থায় দেহকে কুক্কুট বা মুরগীর মত দেখায় বলিয়া ইহার নাম কুক্কুটাসন। আসনে সমাসীন হইবার কালে দেহ কম্ভক অবস্থায় থাকিতে চায় কিন্তু সাথে সাথে শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক করিতে হইবে।

উপকারিতা।—কুক্কুটাসন অর্শ রোগের প্রতিষেধক ও প্রতিরোধক। ইহাতে কবজীর জোর খুব বৃদ্ধি করে। এই আসন নিয়মিত অভ্যাসে স্বপ্নদোষ দূর করে এবং দুর্বল পরিপাক যন্ত্র সবল করে। অর্শরোগে আক্রান্ত ব্যক্তি এই আসন অভ্যাস করিলে ফল পাইবে। উভয় নাককে সমভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস প্রবাহিত করিতে সাহায্য করে এবং সুষুম্না নাড়ীররন্ধ্রদ্বার মুক্ত করিতে সহায়তা করে। মনে রাখিবে আসন অভ্যাস কালে হস্তদ্বয় পৃথক রাখিবে। কুক্কুটাসন এক কালে ৩০ সেঃ হইতে ১ মিঃ পর্যন্ত করা যাইতে পারে। যোনগ্রন্থির সম্ভূতপূর্ব উপকার সাধন করে। মধ্যচ্ছদাকে (বা Diaphragm)তাহারকাজে কিছুটা বিশ্রাম দেয় ফলে মলভান্ড উর্দ্ধমুখী হইবার সহায়তা করে। দেহাভ্যন্তরস্থ গ্রন্থিগুলির এবং বৃহদন্ত্রের তথা ক্ষুদ্রন্ত্রের রক্ত চলাচলে সহায়তা করে যাহার দরুন ঐ সমস্ত গ্রন্থির সবলতা আনিতে সহায়ক হয়।

অর্ধ চক্রাসন

এই আসন দেহটাকে চক্রাকারে বক্র করে বলিয়া ইহাকে চক্রাসন বলা হয়। তরুণ বয়সে পা এবং হাত একত্রে স্পর্শ করানো সম্ভব হইলেও, বেশী বয়সে পেশীসমূহ ও মেরুদণ্ড শক্ত হওয়ার দরুন অর্ধ চক্রাসন অভ্যাস করিতে হয়। এই আসনে বালক বালিকাদের বা তরুণ তরুণীদের অধিকতর উপকার সাধিত করে। পদদ্বয়কে পরস্পর ঈষৎ ফাঁক রাখিয়া চিত হইয়া শুইতে হয় পরে হস্তদ্বয় কাঁধের দুইপাশে প্রবিষ্ট করাইয়া হস্তদ্বয় বিপরীতমুখে রাখিয়া উভয় তালুর উপর ভর দিয়া দেহকে পায়ের উপর সুঠাম চাপ সৃষ্টি করিয়া দেহ এবং মস্তক উপরের দিকে উঠাইতে হইবে। পদযুগল এবং হস্তদ্বয় যতটা সম্ভব কাছাকাছি রাখিবার চেষ্টা করিতে হয়। দেহটি অর্ধ চক্রাকার হয় বলিয়া ইহাকে অর্ধ চক্রাসন বলা হয়। চক্রাসন এবং অর্ধ চক্রাসন উভয়ই সমান ফল প্রদান করে। ৫ সেকেণ্ড হইতে ৩০ সেকেণ্ড পর্যন্ত এই আসনে থাকা বাঞ্ছনীয়। চক্রাসন বা অর্ধ চক্রাসন দাঁড়াইয়া অভ্যাস করিলে ফল অধিকতর হইবে।

উপকারিতা—এই আসন আচরাৎ দেহকে জরাগ্রস্ত হইতে দেয় না। ভুজঙ্গাসন

শলভাসন ও ধনুরাসনের মিলিত ফল ইহাতে পাওয়া যায়। হস্ত, পদ ও বক্ষের গঠন সুস্পষ্ট ও সুশ্রী হয়। ইহা দেহের অতিরিক্ত মেদ, মাংস হ্রাস করিয়া দেহকে সুঠাম ও সুগঠিত করে। মেয়েদের মায়েদের বক্ষসৌষ্ঠব অটুট থাকে। এই আসন অভ্যাস-কালে গলা আলতোভাবে ঝুলাইয়া রাখিতে হয়। ইহাতে থাইরয়েড গ্রন্থির রক্তসঞ্চালন বৃদ্ধি পায়। ফলে থাইরয়েড জাতীয় ব্যাধিতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা উপকৃত হইবে। কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ, হাঁপানী, কটি বাত প্রভৃতি রোগ আরোগ্যের পক্ষে ইহা একটি সহায়ক আসন।

অর্ধ চন্দ্রাসন

দণ্ডায়মান অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দেহটি পিছনে, ডানপাশে, বা বাঁ পাশে চন্দ্রের মতন বাঁকাইয়া ধারণ করিতে হয় বলিয়া ইহাকে অর্ধ চন্দ্রাসন বলা হয়। চন্দ্র পূর্ণ চক্র কিন্তু ইহা চক্রের একটা Sector হয় বলিয়া অর্ধ চন্দ্রাসন নামাঙ্কিত হইয়াছে। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের এই আসন করিবার কোন বাধা নাই। শুধু বয়স্ক লোকের এই আসন করিবার প্রাক্কালে pressure check করিয়া লইলে ভাল হয়। পদদ্বয় একত্রে রাখিয়া উভয় হস্ত পার্শ্ব হইতে ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ পূর্বক মাথার উপর তুলিতে হইবে। দেহটি দণ্ডায়মান অবস্থায় থাকিবে। ইহার পর ধীরে ধীরে দেহটি হস্তসমেত পিছনদিকে বাঁকাইতে হইবে। যাহার পক্ষে যতটুকু সম্ভব হেলাইয়া যাইবে। দেহ বাঁকাইবার সময় ধীরে ধীরে নিশ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে। এইরূপ অবস্থায় পৌঁছাইলে স্বাভাবিক প্রশ্বাসে ১০ সেকেণ্ড হইতে ৩০ সেকেণ্ড পর্যন্ত অবস্থান করিবে। এইভাবে দেহটিকে ডানদিকে বাঁকাইয়া অবস্থান করিবে ও বাঁ দিকে বাঁকাইয়া অবস্থান করিবে।

উপকারিতা—অর্ধ চন্দ্রাসন মেরুদণ্ডের আসন, মেরুদণ্ডের কোন ব্যাধি হইলে যথা স্পণ্ডিলসিস কিংবা স্পণ্ডিলাইটিস কিংবা লাম্বার সংক্রান্ত বা পিঠের পেশী সংকোচন—এই জাতীয় রোগের এটি অতি উপকারি আসন। ইহা মেরুদণ্ডের নমনীয়তা এবং মেরুতরলের গতিবেগ বৃদ্ধি করিতে প্রচণ্ড সহায়ক। আমাদের মেরুদণ্ডের ভিতরে যে তরল পদার্থ থাকে তাহার গতি রুদ্ধ করিয়া দিতে নাই। কিন্তু কোন কারণে উপরিউক্ত ব্যাধি দ্বারা দেহ আক্রান্ত হইলে অর্ধ চন্দ্রাসন তাহাকে রক্ষা করিতে সাহায্য করিবে। অতিরিক্ত সর্দি কাশি বা sinus রোগের উপশমের ইহা অনেক আসনের মধ্যে অন্যতম। যাহাদের দেহ কোন কারণে অকারণে টলে বা Balance-এর অপ্রতুলতার সৃষ্টি করে, তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। এক কথায় অর্ধ চন্দ্রাসন একটি মেরুদণ্ডের স্থিতিস্থাপক আসন ও প্রচণ্ড শক্তিদায়ক।

অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন

মহাযোগী মৎস্যেন্দ্র নাথ মহাশয় কর্তৃক এই আসনটি আবিষ্কৃত হইয়াছিল। আসলে ঐ মহাযোগীর নাম ছিল মীণনাথ। সেই নামকরণে আসনটির নাম মৎস্যো-ন্দ্রাসন নামে পরিচিত। মৎস্যেন্দ্রাসনকে দুই ভাগে ভাগ করা হইয়াছে—১। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন। ২। পূর্ণ মৎস্যেন্দ্রাসন। ইহা মেরুদণ্ডের ব্যায়াম। মেরুদণ্ড সাভাবিকভাবে ছয়টি গতি প্রাপ্ত হয়। যথা—সম্মুখে ও পশ্চাতে, দক্ষিণে ও বামে বক্রকরা এবং বাম ও ডানদিকে মোচড় দেওয়া। মেরুদণ্ডের স্বাভাবিক ও সাবলীল গতিকে যাহাতে বয়সের ভারে বা রোগের প্রকোপে অনমনীয় করিয়া না দেয়, সেইজন্য বহুবিধ আসন প্রক্রিয়া বর্তমান। যেমন—সর্বাঙ্গাসন, হলাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, যোগমুদ্রা, মৎস্যাসন, ভূজঙ্গাসন, শলভাসন, ধনুরাসন ইত্যাদি।

কিন্তু ডাইনে ও বামে মেরুদন্ডকে মোচড় দেওয়ার পক্ষে সবিশেষ উপযুক্ত নহে।

দক্ষিণ পদ বাম উরুর উপর দিয়া লইয়া গিয়া, বাম উরুর পিছন দিকে পায়ের চেটো মাটিতে সংলগ্ন করিতে হইবে। বাম পায়ের গোড়ালী যোনি মণ্ডলে অথবা ডান উরুর সাথে স্পর্শ করিয়া রাখিবে। অতঃপর বাম হস্ত ডান হাঁটু ও বুকের মধ্যবর্তী স্থানে প্রবেশ করাইয়া কষ্ট সহকারে ঘুরাইয়া ডান পায়ের অঙ্গুষ্ঠ ধরিতে হইবে। ডান হস্ত পিঠের উপর স্থাপন পূর্বক ডান দিকে শরীরটাকে সজোরে মোচর দিতে হইবে। এই অবস্থায় ১০ সেকেণ্ড হইতে ৩০ সেকেণ্ড পর্যন্ত থাকিয়া সাথে সাথে উপবিউক্ত প্রক্রিয়ায় অপর পার্শ্বে আসনটি করিতে হইবে। অর্থাৎ বামপদ এইবার ডান উরুর উপর দিয়া লইতে হইবে।

উপকারিতা—উপরে যে আসনটির বর্ণনা করা হইল তাহা অর্ধ মৎস্যেন্দ্রা-সন। বাম পায়ের এবং ডান পায়ের গোড়ালী যোনিমণ্ডলে স্থাপন না করিয়া যদি উভয় পদের গোড়ালী পর পর তলপেট ও উরুর মধ্যে স্থাপনপূর্বক প্রক্রিয়াটি করা হয় তাহা হইলে ইহাকে পূর্ণ মৎস্যেন্দ্রাসন বলা হয়। ইহা কষ্টসাধ্য কিন্তু উপ-কারের দিক দিয়া কিঞ্চিৎ বলিষ্ঠ। এই আসনে মেরুদণ্ডস্থ স্নায়ুমূলগুলিতে রক্তপ্রবাহ বাড়ে, এবং রক্তশেচনে স্নায়ুসঞ্জীবিত হয়। স্নায়বিক শক্তিলাভের অব্যর্থ উপায়, Lumber ও Dorsal বা Cervical Spondylosis রোগে যাঁহারা ভোগেন এই আসন অভ্যাস করিতে পারিলে বিদ্যুৎগতিতে ফললাভ করিতে পারিবেন। মূত্রাশয়, যকৃৎ ও অন্ত্র কমজোরী হইলে এই আসন অভ্যাস করা বিধেয়। ইহাতে কোষ্ঠবদ্ধতা, উদরাময়, বর্ধিত প্লীহা, অলস যকৃৎ এবং নিষ্ক্রিয় মূত্রাশয়াদি রোগের আরোগ্য হয়। বেশী বয়সে সাধারণত পুরুষেরা enlarge prostrate-এ ভোগে, এই আসন অভ্যাসে ও পূর্বে সাবধান হইলে prostrate রোগ হয় না। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন নিয়মিতভাবে অভ্যাস করিলে বার্ধক্যে মূত্রাশয়ের কোন রোগ হয় না। পুরুষদের ন্যায় নারীদেরও এই আসন করা উচিত। ইহার অভ্যাসে মেরুদণ্ডের পার্শ্বভাগও নমনীয় হইয়া ওঠে।

প্রায়ই ছেলেমেয়েদের বলিতে শোনা যায়—আজ পিঠে ব্যথা, কাল ঘাড়ে ব্যথা, পরশু কোমর ব্যথা, সুতরাং এইসব ক্ষেত্রে তাহাদের অচিরাৎ মৎস্যেন্দ্রাসন করিতে বলিবে। মনে রাখিবে কটিবাত ও পৃষ্ঠবাত রোগের ইহা একটি মহৌষধ। সুতরাং মেরুদণ্ডকে যৌবনোচিত, সবল ও নমনীয় রাখিবার পক্ষে এই আসন অপরিহার্য।

অর্ধ কূর্মাসন

বজ্রাসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। হস্তদ্বয় বুকের কাছে নমস্কার করিবার মত সংযুক্ত করিয়া রাখ। অতঃপর গভীর ভাবে শ্বাসগ্রহণপূর্বক ধীরে ধীরে মাথার উপর হস্তদ্বয় উত্তোলন কর। শ্বাস কিছুক্ষণ কুম্ভক অবস্থায় রাখিয়া, সাষ্টাঙ্গে প্রণিপাতের ভঙ্গীতে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয় ও কপাল সম্মুখে প্রসারিত করিয়া মৃত্তিকা সংলগ্ন কর। উদর এবং বক্ষ দেহভার সজোরে উরুর সহিত সংলগ্ন করিয়া চাপিয়া ধরিবে। পাছা চেষ্টা সহকারে গোড়ালীর উপরই প্রতিষ্ঠিত থাকিবে। এই প্রক্রিয়ায় থাকাকালীন শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক গতিতেই চলিবে এবং ১ মিনিট কাল পর্যন্ত অবস্থান করিবে। অতঃপর শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে হস্তদ্বয় মস্তকোপরি উত্তোলন করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয় বক্ষের সংযুক্ত করিয়া রাখিবে। এই আসনের বিশ্রাম বজ্রাসনে। হস্তদ্বয় তখন হাঁটুর উপর অবস্থান করাইবে।

উপকারিতা—ইহা একটি তলপেটের ব্যায়াম। দুর্বল জঠরাগ্নিকে সবল করে। আমাশয় ও খাইবার ইচ্ছা যাহাদের কমিয়া গিয়াছে, সেই ক্ষেত্রে এই আসন প্রযোজ্য। উদরের স্নায়ুপেশী সবল ও গঠনের সহায়তা করে জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করে এবং কোষ্ঠবদ্ধতা ও বায়ুর প্রকোপ রোধ করিতে সাহায্য করে। যাহারা Sinus রোগে অল্পবিস্তর কষ্ট পায় এবং দুই নাকে বেশীর ভাগ সময় নিশ্বাস লইতে কষ্ট হয় তাহারাও এই আসন অবশ্যই করিবে।

অঙ্গুষ্ঠাসন

আমাদের দেহে Liver বা যকৃৎ খুব বড় গ্রন্থি। আয়তনে সব গ্রন্থির তুলনায় বড় বলা যাইতে পারে। গ্রন্থিসমষ্টিগুলির নানাবিধ কাজের মধ্যে যকৃৎ গ্রন্থির কাজ দেহের প্রয়োজনীয় রক্ত তৈয়ারী করা। ইংরাজীতে Manufacturer of blood বলা হয়। এই গ্রন্থি যখন বিকল হয় বা এই যন্ত্রটি যখন কাজ করিতে পারে না, তখন আমাদের রক্তশূন্যতা হইতে বহুবিধ ব্যাধির সৃষ্টি হইতে দেখা যায়। Liver যদি আয়তনে বড় হইয়া যায়, যাহাকে বলা হয় Sluggish, তখন ইহার স্বাভাবিক রঙ বদলাইয়া যায়, বা কখনও কোন রোগের দ্বারা আক্রান্ত হয় যেমন Jaundice এক্ষেত্রেও ইহার রঙ হলুদ আকার ধারণ করে, বা কখনও জল জমিয়া উদরি রোগের দ্বারা আক্রান্ত হয়। যাহাকে

সিরোসিস্ বলা হয়। এমন ক্ষেত্রে রোগীকে হতাশার বাণী শোনানো ছাড়া অন্য কোন পথ থাকে না, তাহার জীবন সংশয় হইয়া ওঠে। Liver Sluggish বা Jaunndice এই দুইটি রোগের ক্ষেত্রে সাবধান হইলে সুচিকিৎসায় রোগী বাঁচিতে পারে কিন্তু উদরি রোগের দ্বারা আক্রান্ত হইলে বোধ হয় কেহ বাঁচে না। সুতরাং পূর্ব হইতেই যোগাসনের মাধ্যমে যকৃৎ যাহাতে দুর্বল না হইয়া পড়ে, তাহার ব্যবস্থা লইতে হয়। বহুবিধ আসনের মধ্যে অঙ্গুষ্ঠাসন একটি শ্রেষ্ঠ আসন।

মাটিতে বসিয়া সম্মুখে পা দুইটি ছড়াইয়া বস। হস্তদ্বয় দেহের দুই পার্শ্বে রাখিয়া নিতম্ব দুই হস্তের দশটি আঙুলের উপর ভর দিয়া মাটি হইতে উত্তোলন কর। তাহার পর ধীরে ধীরে পেটের পেশী সংকোচন করিয়া হস্তদ্বয় দৃঢ় ভাবে জমির উপর স্থাপনপূর্বক আস্তে আস্তে গোড়ালীদ্বয় জমি হইতে উত্তোলন কর এবং পদদ্বয় সমান্তরাল ভাবে সোজা করিয়া ধারণ কর। এই আসন অভ্যাস কিছু সময়সাপেক্ষ। আঙুলের উপর ভর করিয়া এই আসন করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম অঙ্গুষ্ঠাসন। কিছুদিন অভ্যাস করিলে এই আসন সহজসাধ্য হয়।

উপকারিতা—যাহার যকৃৎ বা liver যত ছোট থাকে শরীরের তুলনায় তাহাদের স্বাস্থ্য তত ভাল। এই আসন অভ্যাসে liverকে বড় হইতে দেয় না। Liver-এর উপরে আসন করাকালীন যে চাপ সৃষ্টি হয়, আসন শিথিল করিলে রক্তের গতিবেগ যকৃতের মধ্য দিয়া বৃদ্ধি পাওয়ার দরুন ইহার সজীবতা বহুগুণ বৃদ্ধি পায়। মোটামুটি এককথায় বলিতে গেলে যকৃৎ যখন রক্ত শোধন ও রক্ত তৈয়ারীর যন্ত্র তখন আসনের দ্বারা রক্ত শোধন হেতু অতিরিক্ত রক্ত তৈয়ারী করিবার সহায়কও বটে। Pure Blood শরীরে ছড়াইয়া পড়ে এবং মানব-দেহ সুস্থ থাকে।

আকর্ণ ধনুরাসন

এই আসন নামের দ্বারাই প্রকাশ্য। আকর্ণ ধনুরাসন তিন ভাবে করা যাইতে পারে। ইহাকে ইংরাজীতে variation বলা হয়। পদযুগল কর্ণ পর্যন্ত বিস্তৃত হয় বলিয়া ইহার নাম হইয়াছে আকর্ণ ধনুরাসন। আসনটি ঠিক ঠিক হইলে মনে হইবে যেন ধনুকে তীর সংযোজন করিয়া লক্ষ্যভেদ করা হইতেছে। পদদ্বয় সোজা করিয়া রাখ এবং ডান পা উরুর উপর স্থাপন কর। বাঁ পা extend করিয়া ডান হাত দিয়া বাঁ পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সজোরে চাপিয়া ধর। এমত অবস্থায় বাঁ হাত দিয়া ডান পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠে সজোরে ধারণ পূর্বক বাঁ কানের কাছে টানিয়া তোল। কিছুক্ষণ এই অবস্থায় থাকিবার পর পা পরিবর্তন করিবে। ডান পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ বাঁ হাত দিয়া ধরিয়া যখন বাঁ কানের কাছে প্রসারিত করিয়া আনিবে, তখন খেয়াল রাখিতে হইবে যাহাতে ডান পায়ের সিন্ বোন ডান হস্তের বগলের সহিত স্পর্শ করে। এবং বিপরীত ভাবে করিবার সময় ঐ একই প্রক্রিয়া যাহাতে সম্পন্ন হয়, লক্ষ্য রাখিবে। (ছবি দ্রষ্টব্য)

উপকারিতা—সাধারণত ইহা আমাদের hip joint ও মেরুদন্ডের 'ব্যায়াম' দেহ শক্ত বা কঠিন হইলে এই আসন করা একটু কষ্টসাধ্য। মেরুদন্ডের নমনীয়তা অভ্যাসের সাথে সাথে বৃদ্ধি পাইতে থাকিবে। সুতরাং মেরুদন্ড নমনীয় রাখিবার ইহা একটি ভাল আসন। Thigh joints এই আসন প্রক্রিয়ায় নমনীয় হইয়া উঠে। যাহাকে ইংরাজীতে flexible বলা হয়। যে সমস্ত রোগী Lumer Sacrum রোগে ভোগে বা Lumber spondylosis রোগের দ্বারা আক্রান্ত হইয়াছে এই আসন তাহাদের ধীরে ধীরে অভ্যাস করাইবে। বাড়তি লাভ হিসাবে Pancreas গ্রন্থি ও Appendix গ্রন্থির তথা কোলনের অনেক রোগ সারাইতে সক্ষম। বহুমূত্র রোগাক্রান্ত ব্যক্তিরা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করবে। যাহাদের বৃহদন্ত্রে ক্ষত আছে যাহাকে আমরা কোলাইটিস (colitis) বলি এবং কোষ্টকাঠিন্য রোগে আক্রান্ত তাহারাও এই আসন অভ্যাস করিবে। মেরুদন্ডের Dorsal region-এর উপর কোন ফিক ব্যথা বা Spondylosis effect দেখা দিলে এই আসন অভ্যাসে মেরুদন্ড আংশিক মোচড় খায় বলিয়া রোগ সারাইতে চূড়ান্ত ফল পাওয়া যায়। অনেক সময় রোগীদের সিরেটাস ম্যাগনাস পেশীসমূহে টান ধরে সেই Stress শিথিল করিতে ইহা একটি অদ্বিতীয় প্রক্রিয়া।

উৎকটাসন

ইংরাজীতে ইহাকে chair pose বলা যাইতে পারে। চেয়ারে বসিবার ভঙ্গিমায় দেহকে রাখিলে উৎকটাসন সম্পন্ন হয়। দন্ডায়মান অবস্থায় শ্বাস লইতে লইতে হস্তদ্বয় সম্মুখ ভাগে প্রসারিত করিয়া জমির সহিত সমান্তরালভাবে অবস্থান কর। ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগপূর্বক দেহটিকে চেয়ারে বসিবার ভঙ্গিমায় আনয়ন করিবার কালে গোড়ালীদ্বয় উত্তলন করিয়া পায়ের আঙুলগুলির উপর দেহভার ন্যস্ত কর। এই আসন করিবার কালে পদদ্বয় একসাথে সংলগ্ন থাকিলে দেহটাকে কিছুটা পেছনদিকে হেলাইয়া স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে ১০ সেকেন্ড হইতে ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত অবস্থান কর। এই আসন করিবার জন্যে দেহের কিছুটা ভারসাম্য দরকার। আসন অবস্থান শেষ হইলে ধীরে ধীরে শ্বাসগ্রহণপূর্বক দাঁড়াইয়া বিশ্রাম লও। সেই সময় হস্তদ্বয় দেহের পাশে অবস্থান করিবে। ৩।৪ বার এই আসন করা যাইতে পারে।

উপকারিতা—সাধারণত যাহাদের হাঁটুতে জোর কম এবং সিঁড়ি দিয়া উঠিতে নামিতে হাঁটুর সন্ধিস্থলে জড়তা আড়ষ্ট ব্যথা অনুভূত হয়, এই আসন অভ্যাসে সেই অসুবিধা দূর হয়। পায়খানায় জলে শৌচ করিবার পর হঠাৎ উঠিতে যাহাদের কষ্ট হয়, হাঁটুর উপর হাতের ভর ছাড়া উঠিবার যখন কোন অন্য উপায় থাকে না কিংবা হাঁটু মুড়িয়া বেশ কিছুক্ষণ বসিবার পর হাঁটু আড়ষ্ট হইয়া যায়, তাহারা অবশ্যই এই আসন অভ্যাস করিবে। রাত্রে ৬।৭ ঘন্টা ঘুমাইবার দরুন বিশ্রামের অবস্থায় হাঁটুতে সাধারণত জল জমিতে দেখা যায়, অর্থাৎ শোথ নামে। বিছানা হইতে হঠাৎ নামিতে বেশ কষ্ট

হয়, হাঁটু যেন সোজা হইতেই চায় না। এই সব ক্ষেত্রেও উৎকটাসন ফলদায়ক। Lumber sacrum এ যাহাদের মৃদু অথবা বেশী ব্যথা সবসময় লাগিয়া থাকে তাহারাও এই আসনে উপকার পাইবে। মেরুদণ্ড সোজা থাকিবার দরুন Spine velocity বৃদ্ধি পায়।

উত্থিত পদাসন

চিৎ হইয়া শোও। হস্তদ্বয় দেহের পাশে লম্বাভাবে থাকিবে। তাহার পর পদদ্বয় ধীরে ধীরে সোজা অবস্থায় ভূমি হইতে উত্তোলন করিয়া রাখিতে হইবে। ইহাকেই উত্থিত পদাসন বলা হয়। উত্থিত পদাসন সম্বন্ধে বিস্তারিত কিছু বলার প্রয়োজন আছে।

১। উত্থিত পদাসন (single stagle) at 45

২। উত্থিত পদাসন (By stages—at 90 60° 45° 30)

উত্থিত পদাসন প্রথম অবস্থায় পদদ্বয় 45° তে রাখিতে হয় এবং দ্বিতীয় অবস্থায় পদদ্বয় ৪টি বিভিন্ন অবস্থায় রাখিতে হয়। এই ৪টি বিভিন্ন অবস্থা ২ প্রকারে সম্পূর্ণ করিতে হইবে—

(ক) পদদ্বয় নিম্নাভিমুখী (Down trend) অর্থাৎ প্রথমে ৯০ হইতে আরম্ভ করিয়া ৩০°তে আনিতে হইবে। এই ৪টি স্তরে পদদ্বয় যথাক্রমে—

৯০°—১৫ সেকেণ্ড। ৬০—৩০ সেকেণ্ড। ৪৫—৩০ সেকেণ্ড। ৩০—১৫ সেকেণ্ড অবস্থায় রাখিয়া পদদ্বয় ভূমি স্পর্শ করিবে। শবাসনে ৯০ সেকেণ্ড বিশ্রাম লইয়া আবার পদদ্বয়কে ঊর্ধ্বাভিমুখী (up trend) অবস্থায় ৩০ হইতে ৯০°তে ওঠাইতে হইবে। অর্থাৎ

(খ) ৩০°—১৫ সেকেণ্ড। ৪৫°—৩০ সেকেণ্ড। ৬০°—৩০ সেকেণ্ড ৯০°—১৫ সেকেণ্ড অবস্থায় রাখিয়া পদদ্বয় ক্রমান্বয়ে উপরে উঠিয়া অবস্থান করিবে। তাহার পরে আস্তে আস্তে পদদ্বয় ভূমিতে অবস্থান করিয়া বিশ্রাম করিবে। এই দুই নম্বর প্রক্রিয়াকে ইংরাজীতে Utthitapadasan by stages বলা হইয়া থাকে।

উপকারিতা—এই আসন ভগবানের একটি আশীর্বাদস্বরূপ। কিংবা যাঁহারা এই আসন সৃষ্টি করিয়াছেন, তাঁহারা মানবকুলের অশেষ কল্যাণ সাধন করিয়াছেন। শরীর অসুস্থ হইলে ডাক্তাররা সাধারণত প্রথম অবস্থায় রোগীকে চিৎ হইয়া শয়ন করাইয়া দেয়। ধরিয়া লইতে পারা যায় হৃৎপিণ্ডের Pressure normal. কোন বস্তু সে শারীরিক বা অশারীরিক যাহাই হউক না কেন যদি তাহার উপর Pressure এর তারতম্য ঘটাইতে পারা যায় তবে সেই বস্তুর intrinsic internal energy বৃদ্ধি

পায়। এক্ষেত্রে ধীরে ধীরে পা নিম্ন হইতে উর্ধে তুলিবার দরুন হার্টের Internal Pressure এর variation সৃষ্টি হয় তেমনি উপর হইতে পা ধীরে ধীরে নীচে নামাইতে থাকিলে হার্টের Pressure এর Internal variation সৃষ্টি হয়। প্রথম ক্ষেত্রে বাড়িতে থাকে এবং দ্বিতীয় ক্ষেত্রে কমিতে থাকে। তাহা হইলে হার্টের বহির্ভাগের দেওয়াল ক্রমান্বয় মজবুত হইতে থাকে। রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায় ও Insufficiency রোধ করিতে সাহায্য করে। যাহাদের শরীর দুর্বল তাহারা লক্ষ্য করিবে আসন করাকালীন mid-sternum দ্রুত তরতর করিয়া কাঁপিতে থাকিবে। ক্রমান্বয়ে অভ্যাসে এই vibration আর হইবে না। সুতরাং এই আসন অভ্যাস coronary insufficiency রোধ করিতে অদ্বিতীয়। বাড়তি লাভ পেটের চর্বি কমায়, পেটের মাংসপেশী দৃঢ় করে এবং যকৃতের কার্যকলাপ ভালর দিকে লইয়া যায়। Lumber Sacrum এ যাহাদের ব্যথা থাকে ও মেরুদন্ডের আড়ষ্টভাব বর্তমান সেগুলি শিথিল করে। Spine velocity বৃদ্ধি করে, মস্তিষ্কের যথা মাথাধরা, কান কটকট করা, গলার নীচে কি যেন আটকাইয়া আছে এইরূপ অনুভব করা—এই সমস্ত অসুবিধাও দূর করে। Single stage utthitapadasan উপরিউক্ত উপকারগুলি দেয় না। কিন্তু পেটের উপকার ভালভাবেই সম্পন্ন করে।

উস্ট্রাসন

এই আসনটি করাকালীন দেহটি কতকটা উষ্ট্রের আকার ধারণ করে বলিয়া ইহাকে উষ্ট্রাসন বলা হয়।

হাঁটুর উপর দাঁড়াও। পায়ের পাতা দুটি বজ্রাসনের মতন অবস্থান করিয়া এবং হাঁটু দুইটি পরস্পর সংলগ্ন রাখিয়া বক্ষদেশ সামনের দিকে উঁচু করিয়া মস্তক ধীরেধীরে পিছন দিকে হেলাইয়া দাও। অতঃপর বাম হস্ত বাম পদের এবং ডান হস্ত দ্বারা ডান পদের গোড়ালী স্পর্শ কর। ইহাকেই উষ্ট্রাসন বলা হয়। আসন করাকালীন বুক উঁচু হইয়া দেহটি অর্ধ চক্রাকারে পরিণত হইবে। এক মিনিট অবধি এই আসনটি করিতে হয়। না পারিলে ৩০ সেকেন্ড করিয়া দুইবার করিবে। আসন করাকালীন শ্বাস-প্রশ্বাস স্বভাবিক রাখিবে। অতঃপর শ্বাস টানিতে বজ্রাসনে ফিরিয়া আসিয়া মেরুদন্ড সোজা অবস্থায় বিশ্রাম নিবে। বিশ্রামকালীন শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় চলিবে। এইভাবে আসনটি অবস্থা বুঝিয়া ২/৩ বার করা যাইতে পারে।

উপকারিতা—প্রথমতঃ মেরুদন্ডকে নমণীয় রাখে। এবং দ্বিতীয়তঃ মেরুদন্ড সংলগ্ন স্নায়ুপেশী ও তন্তু প্রভৃতির সবলতা বিধান করে। যাহারা থাইরয়েড গ্রন্থির অসুস্থতায় ভোগে কিংবা সর্দি, কাশি ও সাইনাস রোগের কবলে পড়ে তাহারা এই আসন অবশ্যই করিবে। থাইরয়েড গ্রন্থির উপর কাজ করে বলিয়া এবং মেরুদন্ড নমণীয় করে বলিয়া

বেশী বয়সেও দেহ বার্ধক্যগ্রস্ত হয় না। হাঁপানী রোগীরা এই আসনে উপকার পাইবে। শ্বাসনালী কতকটা নাকের পথের সহিত একলাইনে আসে বলিয়া শ্বাস প্রশ্বাসের সুবিধাহেতু ফুসফুসদ্বয়কে সবল করে। এই আসন কতকটা দৈর্ঘ্য বৃদ্ধিতেও সহায়তা করে। ব্রহ্মচর্য রক্ষার উপায়ে এই আসন ব্যবহৃত হয়। ধারণাশক্তি বৃদ্ধি ও কোষ্ঠবদ্ধতা রোগ দূর করে। নিয়মিত অভ্যাসে শীত ও গ্রীষ্ম, এর কোন ঋতুতেই দেহকে হঠাৎ কাবু করিতে পারে না। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েরা এই আসন অভ্যাস করিলে ক্ষতির সম্ভাবনা নাই।

ঊর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসন

আসন পিঁড়ির মত মাটিতে বসিয়া পা দুইটি সামনের দিকে সম্পূর্ণ প্রসারিত করিতে হইবে। সামনের দিকে ঝুঁকিয়া দুই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলি দুইটি হস্তদ্বারা ধারণ করিতে হইবে। তাহার পর নিশ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে দেহকাণ্ডটিকে আস্তে আস্তে পিছন দিকে ঠেলিয়া হস্তবদ্ধ পদদ্বয় ক্রমশঃ উচুঁর দিকে উঠাইতে হইবে। পদ-দ্বয় দুইটি সটান কারবার কালে মেরুদণ্ড পিছন দিকে ঈষৎ হেলিয়া যাইবে। মুখ এবং গ্রীবা আস্তে আস্তে দুই হাঁটুর মধ্যস্থানের দিকে নামাইতে হইবে। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দুইটি আকাশের দিকে উত্তোলিত থাকিবে, অর্থাৎ পশ্চিমোত্তানাসন যেই ভাবে করিতে হয় সেইরূপ ভাবেই ইহার অবস্থান হইবে, শুধু Plane of Rest জমির সহিত প্রায় ৬০° মতন থাকিবে। ইহাকেই ঊর্ধমুখী পশ্চিমোত্তানাসন বলা হয়। প্রথম প্রথম এই আসন অভ্যাসকালে দেহের ভারসাম্য রাখা যায় না। দেহটি বারে বারে পিছন দিকে পড়িয়া যায়। কিন্তু অভ্যাস বশে তাহা করা সম্ভব হইবে।

উপকারিতা—সম্মুখ দিকে মেরুদণ্ড নরম করিতে ইহা অদ্বিতীয়। ইহা অত্যন্ত কঠিন আসন যাহারা ভাল আসন অতি সহজেই করিয়া যায় অনেকক্ষেত্রে তাহাদেরই এই আসন করিতে অনেক সময় লাগে। বস্তি প্রদেশ Deadly সঙ্কুচিত হয় বলিয়া ইহা বস্তি প্রদেশের আসন। অন্ত্রের পীড়া যেমন Colitis, আমাশয় এবং বিবিধ গাসের উপদ্রব দূর করিতে সহায়তা করে। সাধারণত দেহের স্বচ্ছলতা বৃদ্ধি করে বলিয়া সাবলীল গতিভঙ্গি বা Agility বাড়াইয়া দেয়। অকারণে যাহাদের বায়ু সরে এবং প্রস্রাবের সাধারণ গতি কমিয়া গিয়াছে তাহারা এই আসন করিবে। পুরুষদের Prostrate গ্রন্থির উপর এই আসনের প্রভাব অপরিসীম। অল্প বয়স হইতে এই আসনে অভ্যাস থাকিলে বেশী বয়সে Prostrate enlargement ও অল্প মূত্রের রোগ হইতে দেয় না। মেয়েদের এই আসন Ovarian tube এর উপর অসাধারণ প্রভাব বিস্তার করে।

অতি স্রাব বা অল্প স্রাব বা অনিয়মিত স্রাবের যে সমস্ত উপদ্রব হওয়ার সম্ভাবনা তাহাও দূর করে। বায়ুর ঊর্ধ্বমুখী গতি রোধ করিতে অদ্বিতীয় আসন। যাহারা অল্পক্ষুধা রোগে ভুগিতেছে তাহাদের ক্ষুধার উদ্রেক হয়। কোষ্ঠের তারল্যে যে অসুবিধার সৃষ্টি হয় তাহারও দূর করে। এক কথায় এই আসন তলপেটের যাবতীয় রোগের একটি ধন্বন্তরি ঔষধ।

লিকারাসন

শলভাসনে যেভাবে দেহকে অবস্থান করাইতে হয়, সেভাবে উপুড় হইয়া শুইয়া পড়। হস্তদ্বয় দেহের দুই পাশে থাকিবে এবং থুতনি ভূমি স্পর্শ করিবে। হস্তদ্বয় মুঠি করিয়া ভূমিতে চাপ দিয়া দেহের নিম্নাঙ্গ অর্থাৎ কোমর হইতে সমস্ত পদদ্বয় ক্রমান্বয়ে উপরের দিকে একসাথে উঠাইতে হইবে। শলভাসনে পা দুইটি কটি প্রদেশ হইতে ক্রমান্বয়ে উপরে উঠিয়া অবস্থান করে। এই ক্ষেত্রে নাভিমণ্ডল ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে, কিন্তু লিকারাসনে পদদ্বয় আরো ঊর্ধ্বে উঠাইতে হইবে। সমস্ত মধ্য প্রদেশ বুক অবধি ভূমি সংলগ্ন থাকিবে না। তাহা হইলে দেহটাকে '৯'-কারের মতন দেখাইবে। এই আসন, মেরুদণ্ড খুব নমনীয় না থাকিলে এবং বুকের ও মেরুদণ্ডের পেশীর যথেষ্ট জোর না থাকিলে করা সম্ভব নয়। ইহাকে মুদ্রার ভাগে ফেলা যাইতে পারে। অর্থাৎ লিকারাসন যোগাসনের তুলনায় মুদ্রার প্রভাব বেশী। এই আসন করিবার কালে সাধারণত দম বন্ধ হইবার উপক্রম হয়। স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাসে এই আসনে অবস্থান অতীব কষ্টকর। সেইজন্য লিকারাসন মুদ্রায় পরিণত করিতে কষ্ট সাধ্য নহে।

উপকারিতা—কোমরের বাতব্যাধি দূর করিতে ইহা একটি অদ্বিতীয় আসন। কিন্তু সকলের পক্ষে করা সহজ নয় বলিয়া সমভাবে প্রত্যেকের উপর এই আসনের প্রক্রিয়া করানো সম্ভব হয় না। যাহাদের সায়াটিকা রোগের আক্রমণের সম্ভাবনা দেখা দেয় বা লাম্বার (Lumber Sacrum) এর কোন খুঁত ধরা পড়ে এই আসনে তাহাদের অভাবনীয় উপকার পাইবার সম্ভাবনা রহিয়াছে। পুরুষদের Prostrate Gland-এর সজীবতা রক্ষার বা তাহাকে বর্ধিত না হইবার ইহা একটি প্রকৃষ্ট উপায়। মেয়েদের যে সমস্ত Periodical trouble থাকে তাহা দূর হয়। সাধারণত জরায়ুর স্থানচ্যুতির পরিপ্রেক্ষিতে এই আসনের নির্দেশ দেওয়া যাইতে পারে। প্রথম অবস্থায় যাহাদের Lumber spondylosis রোগ ধরা পরে লিকারাসনে তাহা সম্পূর্ণ দূরীভূত হয়। Cervical region এ অতিরিক্ত চাপসৃষ্টির দরুন যাহাকে compression loading বলা হয়, তাহা হইবার দরুন cervical region অত্যন্ত মজবুত থাকে। চোখের দৃষ্টি প্রখর করা, দাঁতের রক্ত পড়া বন্ধ করা, গলার মধ্যে খুসখুস বা কি যেন আটকাইয়া আছে এইরূপভাব দূর করা ইত্যাদি বিষয়ে কোন অশান্তি দেখা দিলে লিকারাসন

প্রযোজ্য। সর্বোপরি লিকারাসন দেহের সুঠাম গঠন তৈয়ারী করিতে সাহায্য করে ও তেজোদীপ্ত হয়। অহেতুক চর্বি কটি প্রদেশে জমিতে দেয় না।

একপদ শিরাসন

একপদ শিরাসন এবং পরবর্তী আসন দ্বিপদ শিরাসন উভয়ই অতি চমৎকার আসন। মাটিতে দুই পা ছড়াইয়া বসিতে হইবে। একপদ শিরাসন করিবার কালে বাম হাঁটু ভাঁজ করিয়া গোড়ালী যোনি প্রদেশে অবস্থান করাইতে হইবে, এবং ডান পা ধীরে ধীরে দুই হস্ত দ্বারা ঘাড়ের উপর তুলিয়া দিতে হইবে। অতঃপর হস্তদ্বয় করজোড়ে অবস্থান করাইতে হইবে। গ্রীবা এই অবস্থায় সটান করিয়া দৃষ্টি সম্মুখভাগে প্রসারিত করিবে। ইহাকেই একপদ শিরাসন বলা হয়। ঠিক এই ভঙ্গিমায় দুইটি পা একই সঙ্গে স্কন্ধের উপর ন্যস্ত করিলে তাহাকে দ্বিপদ শিরাসন বলা হয়।

উপকারিতা—যাহাদের শরীর এই আসন করিবার উপযোগী থাকে, তাহারাই শুধু এই আসন অভ্যাস করিবে। নচেৎ জোর করিয়া অভ্যাস করিলে ফল বিপরীত হইবার সম্ভাবনা থাকে। সায়াটিকা রোগের বা কোমরের কটিবাতের সম্ভাবনা দেখা দিলে এই আসন অভ্যাস ফলপ্রদ। তলপেটের দক্ষিণে অ্যাপেনডিক্স এবং বামে প্যাংক্রিয়াস গ্রন্থির উপর প্রবল চাপ সৃষ্টির দরুন উভয় গ্রন্থিরই সজীবতা আনে। পায়ের শিরা উপশিরায় যাহাদের টান ধরে বা হাঁটুর সন্ধিস্থলে এবং পায়ের সন্ধিস্থলের নমনীয়তার কিছু ঘাটতি দেখা যায়, তাহারাও এই আসনে উপকৃত হইবে। একপদ শিরাসনে একদিকের অঙ্গের এবং দ্বিপদ শিরাসনে একসাথে উভয় দিকের উপকার সাধিত হয়। পুরুষদের প্রস্টেট গ্রন্থির উপর ইহার প্রভাব অত্যন্ত বেশী।

তেমনি মেয়েদের overian tube-এর উপর ইহার প্রক্রিয়া সুফলপ্রদ। Cervical region-এর উপরে পায়ের চাপ এবং দেহের ঊর্ধ্বচাপের সংমিশ্রণ মেরুদন্ডের উপরিভাগকে প্রচন্ডভাবে সুদৃঢ় করিতে সক্ষম হয়। Mastoid এবং চোখের দৃষ্টির উন্নতি ঘটাইতে এই আসন বেশ ভালভাবেই সক্ষম। Hip joint যাহার নমনীয়তা আমরা ক্রমেই হারাইতে থাকি। এই আসন অভ্যাসে তাহা সহসা হারাই না। দেহের ভারসাম্য বৃদ্ধি করে কারণ দ্বিপদ শিরাসন অভ্যাসকালে দেহকে যথেষ্ট Balance-এর মধ্যে আনিবার চেষ্টা করিতে হয়। দৈহিক সৌন্দর্য এবং গ্রীবা ও স্কন্ধের সৌন্দর্য বেশ ভালভাবেই বর্ধিত করে। অল্পবয়সে এই আসন অভ্যাসে উপরিউক্ত অসুবিধাগুলি পরবর্তী জীবনে সহসা দেখা যায় না।

ওঙ্কারাসন

একপদ শিরাসনের মতন স্কন্ধের উপর একটি পা উঠাইতে হইবে। দ্বিতীয় পা-টি অন্য হাত দুটিকে বেষ্টন করিয়া রাখিবে। ইহার পর দুই হস্তের উপর দেহভার ন্যস্ত

করিয়া উত্থিত পদ্মাসনের ন্যায় দেহটিকে উর্ধ্বে জমিশূন্য করিতে হইবে। এই আসনটি উভয়দিকেই করা শ্রেয়। কিন্তু দেহের অত্যধিক নমনীয়তা না থাকিলে এক পা দ্বারা করা সম্ভব হইলেও অন্য পা দ্বারা করা সম্ভব হয় না। যাহাদের মেরুদণ্ড ও পায়ের সন্ধিস্থলগুলি অত্যধিক নমনীয় এবং হাতের জোর সাধারণভাবে কিছু বেশী থাকে তাহারা এই আসনটি করিতে পারিবে। দেহ অত্যধিক স্থূল হইলে এই আসন করা উচিত নহে।

উপকারিতা—যাহারা অর্শ এবং হারনিয়া রোগে ভোগে তাহাদের পক্ষে এই আসন অত্যন্ত উপকারী, যদি আসন প্রক্রিয়া করার সমর্থ থাকে। বৃহদন্ত্রের দুর্বলতা হেতু অন্ত্রের পীড়া থাকিলে ইহা অত্যন্ত ফলদায়ক। মলভাণ্ড উপরের দিকে প্রসারিত ও সমুচিত সংকুচিত হয় বলিয়া মধ্যচ্ছদা বিশ্রাম পায়। সেই কারণে হৃৎপিণ্ড ও ফুসফুস অধিক কর্ম করিবার ক্ষমতা লাভ করে। পদদ্বয় একের পর এক স্কন্ধের উপর স্থাপন হয় বলিয়া ঘাড়ের (Cervical) অংশবিশেষে চাপ সৃষ্টির দরুন তাহার কাঠিন্য ভাব দূর করিতে সহায়তা করে। মেরুদণ্ডের উপরিভাগে চাপ সৃষ্টির দরুন Spondylosis রোগের আক্রমণকে দূরে সরাইয়া রাখে। সর্বোপরি এই আসন অভ্যাসে দেহের সামর্থ্য (Agility) অত্যধিক বৃদ্ধি পায়। চোখের দৃষ্টি প্রখর ও তীক্ষ্ন করে। বাড়তি ফল হিসাবে হাতের পেশী অত্যন্ত ক্ষমতাবান করিয়া তোলে।

কর্ণ পিঠাসন

এই আসন হলাসনের অনুরূপ। মনে রাখিতে হইবে ১২ বৎসরের নীচে হলাসন এবং কর্ণ পিঠাসন অভ্যাস বিপজ্জনক। কাবণ ইহা অচিরাৎ ইন্দ্রগ্রন্থিকে সতেজ করে। ১২ বৎসরের নিম্নের ছেলেমেয়েদের ইন্দ্রগ্রন্থির সজীবতার কোন প্রয়োজন নাই। চিৎ হইয়া শুইয়া আসনটি অভ্যাস করিতে হয়। হস্তদ্বয় উপুড় করিয়া শরীরের উভয় পার্শ্বে সরল ভাবে রাখিতে হইবে। পদদ্বয় ধীরে ধীরে উঠাইয়া ক্রমান্বয়ে স্কন্ধ ও মস্তক অতিক্রম করাইয়া হাঁটুদ্বয় ভাঙিয়া দুই কানের পার্শ্ব দিয়া মৃত্তিকা সংলগ্ন করিবার কালে পা দুইটি সমান্তরাল ভাবে ভুমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে। হাঁটুদ্বয় সজোরে কানের পাশ দিয়া এমনভাবে চাপিয়া ধরিবে যাহাতে উরুপ্রদেশের উপর চাপ সৃষ্টি করিতে পারে। এই চাপ সৃষ্টি করিবার কালে Mastoid অংশে এবং ইন্দ্রগ্রন্থির উপরে তথা মস্তিষ্কে আসন করিবার সময়টুকু রক্ত চলাচল বন্ধ রাখে। বিশেষতঃ Sterno, Clydo, Mastoid পথের যে ধারাবাহিক প্রবাহ বর্তমান আছে তাহাও স্তব্ধ করিয়া দেয়। সেই কারণে এই আসন হইতে নিবৃত্ত হইলে অর্থাৎ শবাসনে ফিরিয়া আসিলে ঐ সমস্ত অংশে দ্রুত রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাস হলাসনের প্রায় সমস্ত গুণগুলিই লাভ করিবার সহায়তা করে। মেরুদণ্ড সম্মুখভাগে বাঁকাইতে হয় বলিয়া মেরুদণ্ড সংশ্লিষ্ট পেশী ও

স্নায়ুকেন্দ্র দুর্বলতাপ্রাপ্ত হইলে দৃঢ় হয়। দেহকে যৌবনোচিত কর্মক্ষম ও নমনীয় রাখে। উরু ও বস্তিপ্রদেশের স্নায়ু ও পেশীগুলি সংকুচিত ও প্রসারিত হওয়ার দরুন হৃদযন্ত্রের উপর প্রভাব বিস্তার করে। হৃদযন্ত্র সবল হয়। শরীরের মেদবাহুল্য দূর করে, যকৃত ও প্লীহা বৃদ্ধি নিবারিত করে। যাহারা অগ্নিমান্দ্য, কোষ্ঠকাঠিন্য ও বহুমূত্র রোগে ভোগে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। কিন্তু হলাসনের এত গুণরাজি থাকা সত্ত্বেও শিরদাঁড়ার যে কোন ব্যাধি যথা Carvical Spondylosis বা Lumber Spondylosis বা Dorsal Spondylosis বা ঘাড়ে ব্যথা ইত্যাদি রোগ থাকিলে হলাসন প্রযোজ্য নয়। সুতরাং কর্ণ পিঠাসন করিবার কালে এই সমস্ত অবস্থা মনে রাখিতে হইবে। কর্ণ পিঠাসনের প্রয়োজন তখনই যখন মানুষ আধকপালি, কানের অসুখ যথা পুঁজ পড়া, sinus এই সমস্ত রোগের দ্বারা আক্রান্ত হয় বা কানে কম শোনা, কানের পর্দায় কোনরকম ছিদ্রের উদ্রেক হওয়া ইত্যাদি দেখা যায়। সেইসব ক্ষেত্রে কর্ণ-পিঠাসন অবশ্যই প্রযোজ্য। মলভান্ড সমুচিত বিপরীতমুখী ও সংকুচিত হয় বলিয়া গ্যাসের রোগে যাহারা ভোগেন তাহারাও এই আসন অভ্যাস করিবে। মূল কথা কর্ণ-পিঠাসন কানের, নাকের তথা টনসিলের পক্ষে অতীব উপকারদায়ক।

গোমুখাসন

গোমুখাসন করিলে হাঁটুদ্বয় গোরুর মুখের ন্যায় দেখায় বলিয়া ইহাকে গোমুখাসন বলা হয়। গোমুখাসনকে পৃষ্ঠ গোমুখাসন বলিলে ভাল শোনায়। দক্ষিণ উরু বাম উরুর উপর স্থাপন করিয়া দক্ষিণ পায়ের গোড়ালি বাম দিকের পিঠের সংলগ্ন এমনভাবে করিবে যাহাতে পাছার সহিত স্পর্শ করে এবং বাম পায়ের গোড়ালি দক্ষিণ দিকে পৃষ্ঠের পার্শ্বে সংযোজিত করিয়া রাখিবে। যখন বাম পা দক্ষিণ পায়ের উপর অবস্থান করিবে তখন বাম হস্তটি পিঠের দিকে ঘুরাইয়া, পিঠের নিম্নদিকে অবস্থান করাইয়া দক্ষিণ হাত পিঠের উপরিভাগ হইতে নামাইয়া সজোরে দুই হস্তের অঙ্গুলিগুলির দ্বারা বন্ধ করিয়া রাখিবে। সমস্ত দেহের মেরুদণ্ড সোজা করিয়া পাছার উপর দেহকে অবস্থান করাইবে। ডান হস্তের বাহু মাথার পিছন দিকে স্থাপনপূর্বক ৩০ সেকেন্ড এইভাবে থাকিবে। তাহার পর উপরিউক্ত প্রক্রিয়া বাম পা নীচে দিয়া দক্ষিণ পা উহার উপর অবস্থান করাইয়া আসনটি আবার ৩০ সেকেণ্ড অভ্যাস করিবে। এই পৃষ্ঠ গোমুখাসন অভ্যাস করিবার কালে স্মরণ রাখিবে যে পা উপরে থাকিবে সেই হাত পিঠের নিম্নে অবস্থান করিবে।

উপকারিতা—ব্রহ্মচর্য রক্ষার পক্ষে এই আসনটি অত্যন্ত ফলদায়ক। ইহা যৌন-শক্তিকে নিজের আয়ত্তে রাখিতে বিশেষ সাহায্য করে। মেরুদণ্ডকে সতেজ ও সরল রাখিবার শ্রেষ্ঠ আসন বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। যাহাদের Sex Coldness আছে তাহাদের পক্ষে এই আসন করা অবশ্যই কর্তব্য। যাহারা অতিরিক্ত যৌন তাড়নায় ভোগে কিংবা

যে সমস্ত ছেলেদের অতিরিক্ত night fall হয় বা অতিরিক্ত কুচিন্তা ও কুভাবনার দ্বারা তাড়িত হয় এবং যাহার ফলে প্রবল উত্তেজনা দেহকে জর্জরিত করে, এই আসন তাহা প্রশমিত করিতে সাহায্য করিবে। মেয়েরা অত্যধিক সাদা স্রাবের দ্বারা আক্রান্ত হয়, এমত অবস্থায় এই আসন করা তাদের পক্ষে বিধেয়। অতিরিক্ত স্থূলকায় ব্যক্তিরা এই আসন অভ্যাস করিবে না। পুরুষেরা অধিক বয়সে এই আসন অভ্যাসে Prostrate Gland enlargment এর অবস্থায় কখনই আসে না। এই আসনটি পায়ের বাত, অর্শ রোগ, মূত্র প্রদাহ, সায়াটিকা বাত, অনিদ্রাজনিত রোগ, পিঠের শিরদাঁড়ার ব্যথা প্রভৃতি রোগ আরোগ্যে সহায়তা করে।

গর্ভাসন

পদ্মাসনে বসিয়া কুক্কুটাসন যেভাবে করিতে হয়, গর্ভাসন অনেকটা সেইরূপ। কুক্কুটাসনে হাতের উপর ভর দিয়া দেহটাকে শূন্যে উঠাইতে হয়। গর্ভাসনে তাহা করিতে হয় না। এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পা এবং জংঘার মধ্য দিয়া কুক্কুটাসনের ন্যায় প্রবেশ করাইয়া উভয় হস্ত দ্বারা পদযুগলকে নিজের কোলের দিকে টানিয়া লইতে হয়। কুক্কুটাসনে হস্তদ্বয় Fore hand থাকিবে এবং গর্ভাসনে হস্তদ্বয় Reverse-hand থাকিবে। হস্তদ্বয় দ্বারা পদযুগলকে বুক পর্যন্ত পদ্মাসন অবস্থায় সজোরে চাপিয়া ধরিতে হয় এবং মুঠিদ্বয় একত্রে রাখিয়া থুতনির নীচে অবস্থান করাইবে। মাতৃ-জঠরে গর্ভাবস্থায় শিশু অনেকটা এইভাবে থাকে। সেইজন্য ইহার নাম গর্ভাসন দেওয়া হইয়াছে। ইহা সম্পূর্ণভাবে মল ভাণ্ডের আসন।

উপকারিতা—কি ছেলে কি মেয়ে উভয়ের পক্ষে এই আসন সমভাবে প্রযোজ্য। মেয়েদের গর্ভের জরায়ুর বা Overian tube এর কোন গোলযোগ দেখা দিলে এই আসন খুব উপকারী। মেয়েদেব জরায়ুর বহির্গমন Overian tube-এর Thrombo-sis, অতিরিক্ত সাদা স্রাব, অতি রজঃ, Duodenal Tube-এর নীচে অম্বলজনিত ব্যথা ইত্যাদি বোগ উপশম করিতে এই আসন যথেষ্ট ক্ষমতা রাখে। মেয়েদের ও পুরুষদের হার্ণিয়া রোগ সারাইতেও সক্ষম। যে সমস্ত পুরুষেরা লম্বা ও রোগা গঠনের, তাহাদের যদি Prostrate Gland-এর কোন অসুবিধা দেখা দেয় তাহা হইলে এই আসন তাহাদের অবশ্যই করণীয়। Prostrate Gland-এর enlargement রোধ করিতে যথেষ্ট সহায়তা করে।

জানুশিরাসন

জানুর কাছে শির স্থাপন করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম জানুশিরাসন। পদদ্বয় সম্মুখে প্রসারিত করিয়া বস। ডান পদের গোড়ালী যোনি মণ্ডলে সজোরে স্থাপন কর। প্রসারিত বাম পদ উভয় হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা বাম পদের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ধারণ পূর্বক ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে মস্তক বাম হাঁটুর সহিত সংলগ্ন কর।

উভয় পদই এইভাবে করিতে হইবে। এই আসন অভ্যাস বেশ কষ্টসাধ্য। হাঁটু মৃত্তিকা সংলগ্ন থাকিতে চায় না। এবং মস্তিষ্ক ও হাঁটুর দিকে আসিতে চায় না। ইহাতে কোন ক্ষতি নাই। ক্রমাভ্যাসে আস্তে আস্তে হাঁটু মৃত্তিকা সংলগ্ন হইবে ও মস্তিষ্ক হাঁটু স্পর্শ করিবে। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিয়া এই আসন অভ্যাস করাই শ্রেয়। অনেকে দম বন্ধ করিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে উপদেশ দেন। তাহাতে Air logging হইবার সম্ভাবনা থাকে। উভয় পদে ৩০ সেকেন্ড করিয়া স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসে অবস্থান করিবে। ইহার পর চিৎ শবাসনে ১ মিনিট বিশ্রাম লইবে।

উপকারিতা—অতিরিক্ত স্বপ্নদোষে যাহারা ভোগে তাহাদের পক্ষে এই আসন খুবই উপকারী। Pancreas গ্রন্থি ও Appendix গ্রন্থির সবলতা বৃদ্ধি করিতে একটি ভাল প্রক্রিয়া। জঠরাগ্নি বৃদ্ধি ও নাভি প্রদেশের স্নায়ু পেশী সবল করে। অর্শ রোগের পক্ষেও এই আসন অত্যন্ত উপকারী। মেরুদণ্ডের নিম্নাংশ ও সায়টিকা তথা কোমরের কটিবাত রোগারোগ্য সহায়তা করে। Thymus Gland যাহাদের দুর্বল এবং Appendix Gland এর যেন চিনচিনে ব্যথা লাগিয়া থাকে, এইরূপ ক্ষেত্রে জানু-শিরাসন বিশেষ ভাবে ফলপ্রদ। কোন কোন ক্ষেত্রে দেখা যায় অল্প বয়স্ক ছেলে-মেয়েরা উচ্চতার দিক দিয়া কিছু খর্ব। তাহাদের দেহ বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে। যাহাদের Sex frizidity বেশ লক্ষণযোগ্যভাবে আছে, তাহারা এই আসন অভ্যাস করিবে না।

ত্রিকোণাসন

দাঁড়ানো অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দেহ ত্রিভুজের আকার ধারণ করে বলিয়া ইহার নাম ত্রিকোণাসন। ইহা চারিটি প্রক্রিয়ায় করিতে হইবে। কেহ কেহ দুইটি প্রক্রিয়ায় অভ্যাস করিয়া থাকে। নিজের সুবিধামত পদদ্বয় ২½ ফুট হইতে ৩½ ফুট পর্যন্ত ফাঁক করিয়া দাঁড়াও। অতঃপর হস্তদ্বয় শ্বাস লইতে লইতে মাথার উপর তুলিয়া ধর। মেরুদণ্ড বাঁকাইয়া শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে ডান হস্ত দ্বারা ডান পা স্পর্শ কর, বাঁ হাত উপরে থাকিবে। বাম হস্তের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ কর। এইরূপ অবস্থায় ½ মিনিট থাকিয়া আবার সটান সোজা হইয়া দাঁড়াও। দাঁড়াইবার কালে শ্বাস গ্রহণ করিতে থাকিবে। অতঃপর সাথে সাথে বাম হস্ত দ্বারা শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে বাম পদ স্পর্শ কর, দৃষ্টি ডান হাতের দিকে থাকিবে। ½ মিনিট অবস্থান করিয়া শ্বাস লইতে লইতে দেহ সটান করিয়া দাঁড়াও। অতঃপর অনুরূপভাবে ডান হস্ত দ্বারা বাম পা এবং বাম হস্ত দ্বারা ডান পা স্পর্শ করিবে। মনে রাখিবে এই চারিটি প্রক্রিয়ার সময় হাঁটুদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা রাখিতে হইবে। কেহ কেহ বলেন দ্রুত তালে এই আসনটি অভ্যাস করা প্রয়োজন। কিন্তু সেই ক্ষেত্রে ইহা যোগাসন না হইয়া P. T. পর্যায়ে পড়ে। সুতরাং সেইভাবে অভ্যাস করা ঠিক হইবে না।

উপকারিতা—মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বৃদ্ধি করে এবং দেহকে যৌবন শক্তিতে পূর্ণ রাখে। শরীরের পার্শ্ববর্তী স্নায়ুকে সবল করে এবং ঐ স্থানের মেদ দূর করে। কটি প্রদেশের সংকুচিত জায়গা গুলিতে সংকোচন ও প্রসারণহেতু প্রচুর রক্ত চলাচলে সহায়তা করে। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসন যেমন মেরুদণ্ডের ব্যায়াম, তেমনি যাহারা ঐ আসনে অক্ষম ত্রিকোণাসন তাহাদের পক্ষে প্রযোজ্য। অর্ধ মৎস্যেন্দ্রাসনের ন্যায় ফলপ্রসূ না হইলেও, খানিকটা সুফল এই আসনে পাওয়া যায়। জঠরাগ্নি বর্ধিত করে, অজীর্ণ রোগ দূর করে এবং কোমরের বাত বেদনা অনেকাংশে দূর করিতে সহায়তা করে। পোলিও রোগগ্রস্থ যে সমস্ত ছেলেমেয়েরা দুই পায়ের চাপের অসমতা ভোগে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় মেরু-দণ্ডের মধ্যভাগ কিছুটা উঁচু হইয়া থাকে তাহাদের পক্ষে ঐ অবস্থা হইতে স্বাভাবিক অবস্থায় আসিবার জন্যে ত্রিকোণাসন অবশ্যই প্রযোজ্য। এই আসন দৃষ্টিশক্তির প্রখরতা বাড়াইতে ও সাহায্য করে।

তির্যক সর্বাঙ্গাসন

সর্বাঙ্গাসনের মতন অবস্থায় তির্যক সর্বাঙ্গাসন করিতে হয়। প্রথমে সর্বাঙ্গাসন করিয়া (সর্বাঙ্গাসন দ্রষ্টব্য) কিছুক্ষণ অবস্থানপূর্বক ধীরে ধীরে দেহটাকে পশ্চাৎ দিকে হেলা-ইয়া থাকিবে। যখন দেহ দুই কনুইয়ের উপর ভার অবস্থায় জমির সহিত দেহটি মোটা-মুটি ৬০ অবস্থায় আসিবে তখন মস্তক জমি হইতে কিছুটা উত্তোলনপূর্বক দেহভার সম্পূর্ণ দুই কনুইয়ের উপর ন্যস্ত করিয়া ৩০ সেকেন্ড হইতে ১মিনিট পর্যন্ত অবস্থান করিবে। তির্যক মানে বক্র, সুতরাং ইহাকেই তির্যক সর্বাঙ্গাসন বলা হয়।

উপকারিতা—তির্যক সর্বাঙ্গাসন সর্বাঙ্গাসনের মতইফলপ্রদ। মেরুদণ্ড দেহভারকে লইয়া টানের উপর থাকে বলিয়া ইহাকে মুদ্রা পর্যায়ে ফেলা যাইতে পারে। মেরুদণ্ডের টানের দরুন মস্তিষ্কের কাছে Cervical Region-এ অতিরিক্ত পেশীকুল সংকুচিত হয় বলিয়া রক্ত চলাচল কিছুক্ষণের জন্য বন্ধ থাকে। পরবর্তীকালে শবাসনে রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পায়। হস্তদ্বয় কটি প্রদেশ ধারণ করে বলিয়া মেরুদণ্ড তথা সায়াটিকা নার্ভ দুটির উপর extension বা সঞ্চালন পেশীর উপর যে চাপ সৃষ্টি করে তাহাতে ঐ অঙ্গের কোন বাত বা spondylosis জাতীয় কোন অসুবিধা থাকিলে দূর করে। সর্বোপরি দেহের শক্তিবৃদ্ধির সহায়ক ও স্কন্ধে সুঠাম গঠনে সাহায্য করে এবং অন্যান্য উপকারিতা সর্বাঙ্গাসনের মতনই।

তোলাঙ্গুলাসন

পদ্মাসন করিয়া এই আসন করিতে হয়। তোলার অর্থ ওজন। দেহের ওজনকে দুই হাতের অঙ্গুলীর উপর অবস্থান করাইতে হয় বলিয়া এই আসনের নাম তোলাঙ্গু-লাসন। প্রথমে পদ্মাসন করিয়া দেহটিকে দুই হস্তের চেটোর উপর নিতম্ব দুটির

অবস্থান করাও। হস্তদ্বয় দেহের পিছনদিক হইতে নিতম্বের তলে অবস্থান করাইবে। এমত অবস্থায় দেহটিকে পদ্মাসনে সটান করিয়া ধীরে ধীরে পদ্মাসন অবস্থায় দেহের নিম্নাঙ্গ বক্ষের দিকে টানিয়া আনো। এই সময় দেহ একটু টাল খাইতে চায়। সেকেন্ড দশেক অবস্থান কবিবার পর দুই কনুইয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত কর এবং এই অবস্থায় সম্মুখভাগে দেহকে কিছুটা সংকুচিত কর ও পদযুগল পদ্মাসন অবস্থায় কিছুটা সম্মুখভাগে ঝুলাইয়া রাখ। শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিয়া পেটকে যথোচিত সংকোচন অবস্থায় তোলাঙ্গুলাসনে ১ মিনিট কাল অবস্থান কর।

উপকারিতা—এই আসন এককথায় পেটের যাবতীয় রোগ সারাইতে সক্ষম। পেটের যে সমস্ত গ্রন্থি ঠিক ঠিক কাজ করে না যেমন Pancreas, Appendix, Duodenal এবং Liver এবং ঐ জাতীয় আরও গ্রন্থির উপর এই আসনের প্রভাব বেশ প্রতিফলিত হয়। ইহা অগ্নিমান্দ্য রোগ সারাইতে ও অরুচি দূর কবিতেও সক্ষম। যাহাদের পেটে অত্যধিক বায়ু সরে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। পদ্মাসন করিতে না পারিলে এই আসন অভ্যাস করা বৃথা।

তিতিভাসন

পদহস্তের ন্যায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। তিতিভাসন পদহস্তের পরিপূরক আসন। তবে সাধারণ ও সহজ অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করা সম্ভব নহে। পদ-হস্তাসন যেমন দন্ডায়মান অবস্থায় অভ্যাস করিতে হয়, ইহাও সেইরূপ। ধীরে ধীরে দেহটিকে সম্মুখ ভাগে ঝুঁকাইয়া হস্ত ও দেহের উপরাংশ সম্পূর্ণভাবে পদদ্বয়ের মাঝ-খান দিয়া প্রবেশ করাইতে হইবে। পদহস্তাসনে পদযুগল একত্রে থাকিবে, কিন্তু তিতিভাসনে পদদ্বয় প্রসারিত রাখিয়া মস্তক ও হস্তদ্বয় সম্পূর্ণ ভাবে প্রবেশ করাইয়া দুই হস্ত দ্বারা কোমরকে জাপটাইয়া ধরিতে হইবে। এই আসন অভ্যাস কালে দেহ একটু সম্মুখ দিকে ঝুঁকিয়া পড়িতে চাহিবে। দেহকে সজোরে সটান অবস্থায় আনিবার চেষ্টা করিতে হইবে ও পদদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা থাকিবে। এই আসন ১ মিনিটেব বেশী করা উচিত হইবে না কারণ কটি প্রদেশে প্রচণ্ড চাপ সৃষ্টি করে ও মস্তিষ্ক বিপরীত মুখী (Antigravity) হওয়ার দরুন প্রচুর রক্ত সঞ্চালন হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

উপকারিতা—পদহস্তাসনের ন্যায় ইহাও মল ভাণ্ডের উপর দারুণ প্রভাব বিস্তার করে। শক্ত মেরুদণ্ডকে নরম করে। দেহের ভারসাম্য বজায় রাখে, মস্তিষ্ক গ্রন্থির কোন দুর্বলতা থাকিলে তাহা ঠিক করিতে সহায়তা করে। বদহজম, অগ্নিমান্দ্য ও যকৃতের রোগ দূর করিতে সক্ষম। কোষ্ঠকাঠিন্য রোগে যাহারা ৪/৫ দিন পর্যন্তও পায়খানায় যায় না, এইরূপ কোষ্ঠকাঠিন্য রোগও দূর করিতে সক্ষম। কটি প্রদেশের পার্শ্বস্থিত চাপ সৃষ্টির দরুন Appendix ও Pancreas গ্রন্থিকে সবল করে। যাহার ফলে বহুমূত্র রোগের রোগীদের রোগ সারাইতে সক্ষম, কারণ এই আসন অভ্যাসে

প্রচুর পরিমাণে Insulin রস নির্গত হয়। সুতরাং অম্ল ও অজীর্ণ রোগ যাহাদের নিত্যসঙ্গী তাহারা উপকার পাইবে কিন্তু সকলের পক্ষে এই আসন করা সম্ভব নহে।

দণ্ডায়মান জানুশিরাসন

পূর্বে বর্ণিত জানুশিরাসন এবং দণ্ডায়মান জানুশিরাসন একই আসন। দণ্ডায়মান জানুশিরাসন করিতে একটু Balance-এর দরকার হয়। কারণ এই আসন দণ্ডায়মান অবস্থায় করিতে হয়। যাহাদের Balance-এর অভাব আছে তাহাদের পক্ষে জানুশিরাসনই শ্রেয়। উপকারিতা জানুশিরাসনের ন্যায়। সুতরাং ইহা বিশদভাবে বর্ণনা করা হইল না।

দ্বিপদ শিরাসন

একপদ শিরাসন ও দ্বিপদ শিরাসন একই আসন। প্রথম প্রক্রিয়া এক পা স্কন্ধে রাখিয়া করিতে হয় এবং দ্বিতীয় প্রক্রিয়ায় দুই পা স্কন্ধে তুলিতে হয়। এখানে শুধু Balanceর কথাটা আসিয়া পড়ে। উপকারিতা একপাদ শিরাসনেব মতই। দ্বিপদ শিবাসন অভ্যাস করিলে যোগনিদ্রা করিবার সুবিধা করে। সুতরাং দ্বিপদ শিরাসনের বিশদ বিবরণ দেওয়া নিষ্প্রয়োজন।

পূর্ণ ধনুরাসন

ধনুরাসন করিবার প্রক্রিয়া এবং পূর্ণ ধনুরাসন করিবার প্রক্রিয়ার মধ্যে একটু তফাৎ আছে। ধনুরাসন যথাযথ বর্ণিত হইয়াছে। ধনুরাসন পায়ের গোছ ধরিয়া করিতে হয় এবং হাত দুটি পিঠের পাশ দিয়া সমান্তরাল ভাবে অগ্রসর হয়। পূর্ণ ধনুরাসনে দুই হস্ত দ্বারা দুই পায়ের বুড়ো আঙ্গুল দ্বারা করিতে হয় এক্ষেত্রে হস্তদ্বয় পিঠের পাশ দিয়া অগ্রসর হয় না। হস্তদ্বয় Deltoid এর উপর চাপ সৃষ্টি করিয়া পুরো বাহুকে উল্টাইয়া কানের পাশ দিয়া হস্তদ্বয় অগ্রসর করাইয়া পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দুইটি সজোরে ধরিতে হয়। তখন Deltoid দ্বয় পুরা মোচড় খাইয়া অবস্থান করে। এই আসন সকলের পক্ষে কবা সম্ভব নহে। যাহাদের deltoid-এর ball and Socket joint অত্যধিক নমনীয় এবং উল্টোদিকে ঘুরাইবার উপযোগী তাহারাই এই আসন অভ্যাস করিতে পারিবে। উপকারিতা ধনুরাসনের ন্যায়। সুতরাং বিশদ বিবরণ দেওয়া হইল না। বাড়তি ফললাভ হিসাবে cervical tension-এর কোন ঘাটতি থাকিলে বা আড়ষ্ট ভাব থাকিলে তাহা দূর করে।

পবন মুক্তাসন

পবনমুক্তাসন দুই প্রকার—

১। উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন।

২। পবন মুক্তাসন।

পেটের বায়ু আবদ্ধ অবস্থায় থাকিলে তাহাকে মুক্ত করিবার যে পদ্ধতি তাহাকে

পবনমুক্তাসন বলা হয়। চিৎ শবাসনে শয়ন কর। যে পদ্ধতি বলা হইতেছে তাহা পবনমুক্তাসন। এই পদ্ধতি বসিয়া পা দুইটি সম্প্রসারিত করিয়া করিলে তাহাকে উপবিষ্ট পবনমুক্তাসন বলা হয়। দক্ষিণ পদ হাঁটুর দিকে ভাঁজ কর এবং উভয় হস্ত দ্বারা ঐ হাঁটু সজোরে দক্ষিণ বক্ষের ধারে চাপিয়া ধর। দুই হস্ত দ্বারা ধরাটা Arm Grip দ্বারা সম্পন্ন করিবে। যাহারা স্থূলকায় তাহারা Finger Grip দ্বারা হাঁটুকে ধরিয়া রাখিবে। ৩০ সেকেণ্ড অবস্থান করিবার পর ডান পা আলগা করিয়া প্রসারিত করিবে এবং সাথে সাথে বাম পা আগের ন্যায় পেটের উপর চাপিয়া ধরিবে। ৩০ সেকেণ্ড অবস্থান করিবার পর বাম পা প্রসারিত করিয়া উভয় পদ অনুরূপ ভাবে পেটের মাঝখানে দুই হস্ত দ্বারা ৩০ সেকেণ্ড চাপিয়া রাখিবে। এইভাবে পবনমুক্তাসন করিতে হয়। আসন করিবার কালে শ্বাস নির্গত করিতে করিতে পা দেহের দিকে টানিবে এবং অবস্থান কালে শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখিবে। এই ক্রিয়াটি দুইবার অর্থাৎ ৩ মিনিট করিলেই ফল পাইবে। প্রথমে ডান পা দিয়া করিবার কারণ আছে। আমাদের দেহের ডানদিকে Appendix Gland অবস্থান করে বলিয়া উহাকে প্রথমে পা দ্বারা চাপিয়া ধরিতে হয়। ফলে ঐ Gland-এ বা গ্রন্থিতে রক্ত চলাচল ½ মিনিট পর্যন্ত বন্ধ থাকে এবং ডান পা প্রসারিত করিলে সাথে সাথে ঐ গ্রন্থিতে দ্রুত রক্ত সঞ্চালন করিতে থাকে। যাহারা খুবই স্থূলকায় অথচ বায়ুরোগে ভোগে তাহারা মাথার তলে বালিশ লইয়া আসন অভ্যাস করিতে পারে। যখন পা প্রসারিত করিতে থাকিবে তখন নিঃশ্বাস গ্রহণ করিবে।

উপকারিতা:—এই আসন অভ্যাসে উদরের চর্বি হ্রাস করে। যাহাদের পেট সর্বদাই ফাঁপিয়া থাকে এবং কোষ্ঠকাঠিন্যে ভোগে, এই আসন ঐ রোগ নিরাময়ে অপূর্ব। অজীর্ণ রোগ, অম্ল রোগ ও শক্তিহীন গ্রন্থিগুলির কোন রোগ থাকিলে তাহা দূর করে। অগ্নিগ্রন্থির উপর বা গ্রন্থিগুলির উপর স্বাভাবিক ক্রিয়ায় উপনীত হইতে এবং সবলতর করিতে যথেষ্ট সাহায্য করে। পেটের উপর চাপ সৃষ্টির দরুন মলভাণ্ডের উপরে যে মধ্যচ্ছদা রহিয়াছে তাহাকে সম্পূর্ণ বিশ্রাম লইবার সুযোগ করিয়া দেয়। ফলে মধ্যচ্ছদার গতি সাবলীল রাখিতে সহায়তা করে। সহজ বস্তিক্রিয়ার যে পদ্ধতি আমরা অনুসরণ করি পবনমুক্তাসন সেই পদ্ধতির একটি অঙ্গ। ইহা এমন একটি আসন যাহা ছোট বড় সব বয়সের ছেলেমেয়েরা অনায়াসে অভ্যাস করিতে পারে। যাহাদের ক্ষুধার উদ্রেক সাধারণত হয় না, সেইসব ক্ষেত্রে জঠরাগ্নি বৃদ্ধি করিতে সক্ষম এবং অচিরাৎ রোগীর ক্ষুধা বাড়িতে থাকে।

পশ্চিমোত্তানাসন

এই আসন দেহের পশ্চিমভাগকে অর্থাৎ নিম্নাঙ্গকে সবল ও সুদৃঢ় করে বলিয়াই ইহার নাম পশ্চিমোত্তানাসন। পদদ্বয় সম্মুখে বিস্তৃত কর। দুই পা একসঙ্গে

লাগিয়া থাকিবে। ইহার পর দক্ষিণ হস্ত দ্বারা দক্ষিণ পায়ের বুড়ো আঙুল এবং বাম হস্ত দ্বারা বাম পায়ের বুড়ো আঙুল দৃঢ়ভাবে ধারণ কর। অতঃপর ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে ললাট দেশ হাঁটুদ্বয়ের মাঝখানে স্থাপন কর। এই সময় কনুইদ্বয় দুই পায়ের পার্শ্ব দিয়া হাত ভাঙিয়া মৃত্তিকা সংলগ্ন করিতে চেষ্টা কর। আসনে স্থিতিস্থাপক অবস্থায় আসিলে ১ মিনিটকাল অবস্থান কর এবং শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক রাখ। পরে আস্তে আস্তে শ্বাস গ্রহণ করিয়া চিৎ হইয়া শুইয়া শবাসনে ১ মিনিটকাল অবস্থান কর। প্রথম অবস্থায় এই আসন অভ্যাস অত্যন্ত কষ্টকর। কথিত আছে গুরুগৃহে আসন অভ্যাসকালে গুরু সব শেষে এই আসনটি অভ্যাস করাইতেন। ভোরের দিকে এই আসন অভ্যাস কষ্টকর হইলেও বিকেলের দিকে ততটা কষ্টকর নহে। মনে রাখিতে হইবে কোন যোগপ্রক্রিয়াই শরীরকে অত্যধিক কষ্ট দিয়া অভ্যাস করা উচিত নহে। সুতরাং যতটুকু এই আসন হইবে তাহাই ফলপ্রদ।

উপকারিতা—এই আসন মেরুদণ্ড অত্যধিক নমনীয় করিয়া তোলে। নমনীয় মেরুদণ্ডে যৌবন দীর্ঘস্থায়ী হয়। দেহ আমরণ কর্মক্ষম ও সুস্থ রাখে। ৩৩টি হাড়ের ছোট ছোট টুকরা দ্বারা মেরুদণ্ড গঠিত। যাহাতে সেই হাড়ের টুকরোগুলি দেহের ডানদিকে বামদিকে পশ্চাতে ও সম্মুখে বাঁকানো যায় তাহার জন্য এই আসনের প্রয়োজনীয়তা আছে। মেরুদণ্ডের আশেপাশের পেশী, স্নায়ু ও তন্তুগুলিকে সবল করিয়া তোলে, বস্তি-প্রদেশের পেশী ও স্নায়ু সুদৃঢ় করে। অন্ত্রের পীড়া, মূত্রাশয়ের পীড়া, প্লীহা ও যকৃতের পীড়া প্রভৃতি দূর করে। অর্শ ও বহুমূত্র রোগের পক্ষে এই আসন প্রযোজ্য। কি পুরুষ কি নারী উভয়েরই উদর ও বস্তিপ্রদেশের অতিরিক্ত চর্বি দূর করে। শরীর কষ্টসহিষ্ণু ও কর্মক্ষম হয়। যাহারা অত্যধিক প্লীহা ও যকৃতের বৃদ্ধি হেতু এবং হার্ণিয়া ও অ্যাপেনডিসাইটিস রোগে ভোগেন তাহাদের এই আসন না করাই শ্রেয়। স্বপ্নদোষ রোগে যাহারা ভোগে তাহারা এই আসন অভ্যাস করিবে। ইহা একটি সূক্ষ্ম ও অনুভূতিসম্পন্ন আসন। সুতরাং শান্ত অবস্থায় এই আসন অভ্যাস করিবে।

পদহস্তাসন

দাঁড়ানো অবস্থায় পদ এবং হস্ত পরস্পর সংযুক্ত হয় বলিয়া ইহার নাম পদহস্তাসন। হস্তদ্বয় উরুর পাশে সমান্তরাল ভাবে রাখিয়া সম্মুখে দৃষ্টি বিন্যস্ত কর। হস্তদ্বয় মাথার উপর তুলিবার সময় ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণ কর। শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে হস্তদ্বয় মস্তকের সহিত সম্মুখে নোয়াইয়া দুইহাতের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠদ্বয় পায়ের কনিষ্ঠ আঙুলের কাছে নামাইয়া রাখ। এই সময় পায়ের গোড়ালীদ্বয় পরস্পর সংযুক্ত থাকিবে। পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলীদ্বয় ছয় ইঞ্চি ফাঁক থাকিতেওপারে বা সংযুক্ত অবস্থায়ও থাকিতে পারে। তাহার পর ধীরে ধীরে মস্তক কনুই প্রদেশ হইতে হাঁটুদ্বয় সংলগ্ন করিতে চেষ্টা করিবে। করিবার প্রাক্কালে পা একটুও পড়িবে না, হাঁটু একটুও ভাঙিবে না। ৩০ সেকেণ্ড অবস্থান

করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস গ্রহণপূর্বক সোজা হইয়া দাঁড়াইবে। হস্তদ্বয় শরীরের দুই পাশে থাকিবে। এই পদহস্তাসন সম্মুখে যেমন অভ্যাস করা যায় তেমনি দক্ষিণে ও বামেও অভ্যাস করা যাইতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে পশ্চাতেও করা হইয়া থাকে। এই ক্রিয়াটি সাধ্যমত ২।৩ বার অভ্যাস করিবে এবং কোন সময়ই ৩০ সেকেণ্ডের বেশী থাকিবে না।

উপকারিতা—যাহাদের মাজায় ব্যথা থাকে কিংবা মেরুদণ্ডে কোন আড়ষ্ট ভাব ও ব্যথা থাকে সেইসব ক্ষেত্রে এই আসন না করাই বিধেয়। হস্ত ও পায়ের স্নায়ু পেশী এই আসন অভ্যাসে বিশেষভাবে সবলতর হইয়া ওঠে। সমগ্র মেরুদন্ডকে আমরণ যৌবন শক্তিতে পূর্ণ রাখে। ঋজু ও নমনীয় মেরুদন্ড লাভ করিতে হইলে এই আসন করা অবশ্যই কর্তব্য। যাহারা স্বাভাবিক দৈর্ঘ্য পায় না তাহারা এই আসন অভ্যাস করিলে ফললাভ হইতে পারে। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় বেঁটে ছেলেমেয়েরা কিছুটা লম্বা হয়। Pancreas Gland-এর দুর্বলতা দূর করিতে গিয়া ডায়েবেটিস রোগও ভাল করিয়া দেয়। কোষ্ঠকাঠিন্য, অন্ত্রের পীড়া, অজীর্ণ রোগ এবং তলপেটের চর্বি দূর করিতে সক্ষম। মূত্রযন্ত্রের প্রতি এই আসনের প্রভাব অসাধারণ। প্রস্টেট গ্রন্থি পুরুষের ক্ষেত্রে বর্ধিত হইবার আশঙ্কা দেখা দিলে এই আসন করা বিধেয়। ইংরেজীতে ইহাকে Anty Gravity আসন বলা হইয়া থাকে। কারন মস্তিষ্ক নিম্নাভিমুখী হয় বলিয়া উপরাংশে যথোচিত রক্ত প্রবাহিত হওয়ার দরুন শরীরে স্বাস্থ্যবিধানের সহায়তা করে। রক্তচাপ বৃদ্ধির রোগীরা ও হৃদরোগীরা এই আসন বর্জন করিবে। চক্ষে অতিরিক্ত রোগ থাকিলেও এই আসন বর্জনীয়।

পর্বতাসন

পর্বতাসন দুই প্রকার।

১। পদ্মাসন করিয়া হাঁটুর উপর দেহের ভর বিন্যস্ত করিয়া হস্তদ্বয় মস্তকের উপর উত্তোলনপূর্বক দেহটিকে সটান করিয়া রাখিতে হয়। এই প্রক্রিয়া করিতে দেহের ভারসাম্য দরকার। যাহাকে ইংরেজীতে Balance বলা হয়। প্রথম প্রথম অভ্যাসে দেহকে ঐভাবে রাখিতে পারা যায় না।

২। দ্বিতীয় প্রক্রিয়া সূর্য প্রণামের সঙ্গে সংযুক্ত। দেহটি দুই হস্ত ও দুই পায়ের উপর ভর দিয়া পাছাটিকে ঊর্ধ্বে উঠাইয়া পিরামিডের অবস্থায় স্থাপন করিতে হইবে। হস্তদ্বয় তালু মাটিতে স্পর্শ করিয়া থাকিবে কিন্তু পদদ্বয়ের গোড়ালী ভূমি স্পর্শ করিবে না।

উপকারিতা—প্রথম প্রক্রিয়ার পর্বতাসন বেশী ফলপ্রদ। মেরুদণ্ড সমুচিত সোজা হয় বলিয়া মেরুদণ্ডের রক্তবাহী শিরা ও স্নায়ুগুলি সতেজ হইতে থাকে। মস্তিষ্কের নীচে vertigo সংযোগস্থলে দ্রুত রক্তসঞ্চালনহেতু মস্তিষ্কের অনেক পীড়া সারাইতে

সক্ষম। যেমন মাথাধরা, কপালে সর্দি জমা ইত্যাদি। হস্তদ্বয় উর্ধে রাখার দরুন বক্ষপিঞ্জর প্রসারিত হয় ও হালকা ভাবে ধারণ করে। ফলে ফুসফুসের বায়ু গ্রহণ ও নিষ্কাশন সহজতর হইয়া থাকে। হাঁটুর উপর দেহভারে ন্যস্ত থাকে বলিয়া মেরু-দণ্ডের শেষ অংশটি ঝুলন্ত ও weightlessness অবস্থায় থাকে বলিয়া যাহাদের Slip disc হইয়াছে বা হইবার আশঙ্কা দেখা দিয়াছে তাহাদের পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় আসন। Pelvis bone-এর balance রাখিতে অত্যন্ত সহায়ক আসন। Latisimus Dorsi প্রসারিত হয় বলিয়া বক্ষপিঞ্জর দ্রুত প্রসারিত অবস্থা ধারণ করে। অর্থাৎ pegion breast সম্পন্ন ব্যক্তিরা এই আসনে প্রভুত উপকার পাইবে।

পর্বতাসন ২ নম্বর পদ্ধতিতে করিলে মস্তিষ্কে রক্ত সঞ্চালন বৃদ্ধি হয়। দেহের কাঠিন্য ভাব দূর করে। পরবর্তী পর্যায়ে অষ্টাঙ্গ নমস্কার আসন করিবার সহায়ক। হস্তদ্বয় ও পদদ্বয় ভূমি সংলগ্ন থাকে বলিয়া দেহটিকে কোমর হইতে ২ ভাগে ভাগ করিয়া রক্ত সঞ্চালনে সমতা বজায় রাখে। যে কোন মানুষ যে কোন বয়সে এই আসন দুইটি করিতে পারে। এই আসন কদাচ ১ মিনিটের বেশী করিতে নাই।

ব্যাঘ্রাসন ও বৃশ্চিকাসন

ব্যাঘ্রাসন করিয়া বৃশ্চিকাসন করিতে হয়। ব্যাঘ্রাসন ও বৃশ্চিকাসনে মূলগত কোন পার্থক্য নাই। ব্যাঘ্রাসন কটিপ্রদেশের আসন। দুই হস্তের উপর দেহের ভার এমন ভাবে রাখিতে হইবে যাহাতে কনুইদ্বয় ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে। কনুইর উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া দেহকে উর্ধে হাতের উপর উঠাইয়া বিহঙ্গ আসনের ন্যায় অবস্থান করাইতে হইবে। গ্রীবা ও গন্ডদেশ সটান রাখিয়া এবং পদদ্বয় কিঞ্চিৎ পিছনের দিকে বক্র অবস্থায় রাখিয়া দেহকে ভারমুক্ত করিতে হইবে। ইহারই নাম ব্যাঘ্রাসন। ব্যাঘ্রের ন্যায় দেহ সুদৃঢ়, সুঠাম ও শক্তিশালী হয় বলিয়া ইহার নামকরণ ব্যাঘ্রাসন হইয়াছে। ব্যাঘ্রাসন অবস্থায় পদদ্বয় হাঁটু হইতে ভাঁজ করিয়া মস্তকের সহিত সংলগ্ন করিতে পারিলে বৃশ্চিকাসন করা হয়। বৃশ্চিকাসন ব্যাঘ্রাসন হইতে কিঞ্চিতোধিক কঠিন। মেরুদণ্ডের পূর্ণ নমনীয়তা না থাকিলে ব্যাঘ্রাসন করা যদিও বা সম্ভব হয় বৃশ্চিকাসন করা মোটেই সম্ভব হয় না।

উপকারিতা—১ মিনিট হইতে ২ মিনিট পর্যন্ত এই আসন দুইটি করা যাইতে পারে। ১০ বছরের আগে কোন বালক বালিকার এই আসন করা উচিত নয়। কারণ পিটুইটারি গ্রন্থির উপর ইহার প্রভাব বিস্তার করে। যাহাদের কটিপ্রদেশে বাত হইয়াছে বা কোনভাবে সম্মুখভাগে বক্র হওয়া সম্ভব হয় না অথচ দেহ শক্ত সমর্থ আছে তাহারা এই আসন অভ্যাসে ফল পাইবে। পুরাতন কোমরের বাতে যাঁহারা কষ্ট পান তাঁহারা কাহারও সাহায্য লইয়া এই আসন অভ্যাস করিবেন। কারণ আসন অভ্যাসে প্রচুর Balance-এর দরকার।

বৃশ্চিকাসন ব্যাঘ্রাসনের তুলনায় বেশী ফলদায়ক, কারণ পদদ্বয় মুড়িয়া মস্তিষ্ক সংলগ্ন হয় বলিয়া Lumber Sacrum Region-এ ইহার দরুন যে চাপ সৃষ্টি হয় তাহাতে ঐ স্থানের রক্ত প্রবাহিত সম্পূর্ণ বন্ধ হয় বলিয়া শবাসনে ফিরিয়া আসিলে যে দ্রুত রক্ত সঞ্চালন হয় তাহাতে রোগ সাবাইতে সাহায্য করে। মেরুদণ্ডের যে তিনটি ভাগ ডাক্তারেরা সৃষ্টি করিয়াছেন তাহার যাবতীয় ব্যাধি যেমন Cervical spondylosis, Dorsal Spondylosis এবং Lumber Spondylosis বা শিরদাঁড়ার যে কোন রকম অস্বস্তিজনক ব্যথা ইত্যাদি সমূলে দূর করিতে সক্ষম। যাহাদের চোখের power খুব বেশী যেমন —৭ হইতে—১৪ পর্যন্ত থাকে তাহারা এই আসন করিবার পূর্বে শিক্ষকের সহিত পরামর্শ করিয়া লইবে। কোন কোন ক্ষেত্রে কানের বা pressure-এর কোন ব্যাধি থাকিলে এই আসন করিতে সাবধানতা অবলম্বন করিবে।

বকাসন

বক যেমন দুই পায়ের উপর ভর দিয়া পুচ্ছ উপরদিকে উত্তোলনপূর্বক মস্তক নিম্নের দিকে নত করিয়া চঞ্চুদ্বয় জলের কাছাকাছি স্থাপন করিয়া মাছ ধরিবার জন্যে, নিশ্চল ভাবে অবস্থান করে ঠিক এইভাবে আমরা দেহটিকে অবস্থান করিতে পারিলে বকাসন সম্পূর্ণ হয়। শুধু এই ক্ষেত্রে হস্তদ্বয়ের উপরে দেহভার ন্যস্ত করিতে হয়। মস্তিষ্ক নিম্নাভিমুখ রহিবে ও নিতম্ব ঊর্ধ্বমুখী থাকিবে। পদদ্বয় যতদূর সম্ভব জমি সংলগ্ন থাকিবে না ও হাটুদ্বয় বগলের খোদলে অবস্থান করিবে। এই আসন কিছুটা কষ্টসাধ্য প্রয়াস। স্কন্ধদ্বয় ও হস্তদ্বয়ের জোর না থাকিলে অভ্যাস করিতে কিছু বিলম্ব হয়। অল্প বয়সের ছেলেমেয়েদেরই এই আসন অভ্যাস শ্রেয। কিন্তু কিছু কিছু কঠিন ব্যাধির আক্রমণ থাকিলে বয়স্ক লোকদেরও করিতে হয়।

উপকারিত —সাধারণত যাহাদের মলভাণ্ড বৃহৎ ও ভারী হইয়া যায় এই আসন অভ্যাসে তাহারা উপকার পাইবে। মলভাণ্ড ভারী হইলে তলপেট ঝুলিয়া যায়। মূত্রনালী ও মূত্রাশয়ের উপর চাপ সৃষ্টি করে। মূত্রবেগ ধারণে অক্ষামতা বাড়ে। এবং prostrate Gland-এর বর্ধিত আকার হই'ত সাহায্য করে। এই সব ক্ষেত্রে বকাসন অতীব ফলপ্রদ, যাহারা বিবিধ অর্শ রোগে ভোগে, বলি নামিয়া পড়ে, হার্ণিয়া নামিয়া গিয়া কষ্টদায়ক যন্ত্রণার সৃষ্টি করে বকাসন অভ্যাসে ভাল ফল পাইবার সম্ভাবনা। যাহারা আংশিক যৌন অক্ষমতায় ভোগে এই আসন অভ্যাসে অক্ষমতা দূর হয়। হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত থাকে বলিয়া বাহু ও স্কন্ধের ক্ষমতা দৃঢ়তা ও সুঠাম করিতে সাহায্য করে। যাহাদের গ্রীবাপ্রদেশ ছোট এবং কণ্ঠনালী পক্ষীর ঠোঁটের ন্যায় বহির্গত সেইসব ক্ষেত্রে গ্রীবা লম্বা হওয়ায় সাহায্য করে ও বহির্গত কণ্ঠনালী বিলীন করিতেও সাহায্য করে। সর্বোপরি এই আসন দেহের কর্মক্ষমতা বাড়ায়। নিজের দেহভারের উপর সামগ্রিক আস্থা ফিরিয়া আসে।

বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন

পশ্চিমোত্তানাসন ও বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসনে মূলগত কোন পার্থক্য নাই। পশ্চিমোত্তানাসনে পদদ্বয় সংলগ্ন থাকে। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসনে পদদ্বয় ২ ফুট মত বিস্তৃতি থাকে। বিভক্তি আসলে মস্তিষ্ক বেশী নিম্নাভিমুখী হয় বলিয়া করিতে কঠিন, উপকারে বেশী। এই ক্ষেত্রে কনুইদ্বয় ধীরে পদযুগলের মধ্যস্থান দিয়া ভূমি স্পর্শ করিবে। তাহার পর শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে কপাল মাটিতে ঠেকাইতে হইবে। পশ্চাতদেশ বেশী মাত্রায় উত্তোলন হয় বলিয়া নাভি প্রদেশে তথা বৃহদন্ত্রে অধিক চাপ সৃষ্টি করে। যাহারা অতিরিক্ত আমাশয়ে ভোগে তাহারা হঠাৎ এই আসন অভ্যাস করিবে না। আমাশয় অন্য প্রকারে প্রশমিত হইলে পরে এই আসন অভ্যাসে পুনরায় আক্রমণ হইতে রেহাই দেয়। মেরুদন্ড সম্মুখদিকে বেশ খানিকটা প্রসারিত হয় বলিয়া মস্তিষ্কের গোড়ায় ও মেরুদন্ডের শেষ অগ্রভাগে প্রচুর রক্ত সঞ্চালন হেতু শির-পীড়া ও সর্দি রোগ সারাইতে সক্ষম হয়। যাহারা মেরুদন্ডের কোনরকম ব্যাধিতে ভোগেন যেমন Lumber Spondylosis, Dorsal Spondylosis বা Cervical Spondylosis ইত্যাদি রোগ যাহাদের থাকে এই অসন তাহারা অভ্যাস করিবে না। সায়াটিক বাতে আক্রান্ত রোগীরা সবিশেষ ফল পাইবে। বিভক্তি পশ্চিমোত্তানাসন একবারে ১ মিনিটের মত করিতে হয় এবং সাথে সাথে শয়ন পশ্চিমোত্তানাসনে ১ মিনিট অবস্থানপূর্বক শবাসনে বিশ্রাম প্রয়োজন।

ভদ্রাসন

পা ছড়াইয়া বসিয়া এই আসন করিতে হয়। গোড়ালীদ্বয় একসাথে করিয়া সীবনীর নিম্নে গোড়ালীদ্বয় স্থাপন করিতে হইবে। মূলধারের ও মূষকাধারের নিম্ন অঙ্গকে সীবনী বলে। গোড়ালীদ্বয় দুইহস্ত দ্বারা সজোরে কি নারী কি পুরুষের যৌন মণ্ডলে স্থাপন করিতে হইবে। এমতাবস্থায় মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া উপবেশন পূর্বক দুই হস্ত দ্বারা হাটুদ্বয় সজরে মাটির সহিত স্পর্শ করাইতে চেষ্টা করিবে। হাটুদ্বয় যখন ভূমি স্পর্শ করিবে স্কন্ধদ্বয় সেই সময় উপরের দিকে কানের সংলগ্ন অবস্থায় থাকিবে। উভয় হস্ত দ্বারা উভয় পায়ের অঙ্গুলিগুলি ধারণ করিয়াও এই আসন প্রক্রিয়া অনেক সময় করা হইয়া থাকে। গোড়ালীদ্বয় যেন যোনিমণ্ডলের চাপ সৃষ্টি করে এইভাবে এই আসনটি সম্পূর্ণ করিতে হইবে।

উপকারিতা—যাহাদের Sex inability আছে বা দেখা দেয় তাহারা এই আসন অভ্যাসে উপকার পাইবে। জঠরাগ্নি বর্ধিত করিতে এইটি অন্যতম আসন। বস্তিপ্রদেশ ও হাঁটু এবং পায়ের স্নায়ুগুলিকে প্রসারিত ও নমনীয় করিতে যথেষ্ট সাহায্য করে ও সবল রাখে। যে সমস্ত মেয়েদের রজঃরোগ বা অতিরিক্ত সাদা স্রাবের আধিক্য থাকে তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। ইহা দেহের ও মনের চাঞ্চল্য দূর করিতেও

সক্ষম। মেরুদন্ড সম্পূর্ণ সোজা থাকে বলিয়া মেরুরস দ্রুত উপরে ও নীচে সঞ্চালিত করে। এবং কর্ম শক্তি ও কর্মানুরাগ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়। মেয়েদের বিশেষত যাহারা সন্তানসম্ভবা হয় ছয় মাস অবধি এই আসন অভ্যাসে সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার সময় সাধারণত কোন ক্লেশ হয় না। মূলাধরে চক্র জাগ্রত করিতে ও Serpent power বর্ধিত করিতে সমুচিত সহযোগিতা করে।

মণ্ডুকাসন

মণ্ডুক মানে ব্যাঙ। বজ্রাসনে বসিয়া হাঁটুদ্বয় দুই ফুট মতন প্রসারিত করিয়া রাখিতে হইবে। এইসময় পায়ের বুড়ো আঙুল দুটি দুই ইঞ্চি মতন দূরত্বে অবস্থান করিবে। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া হস্তদ্বয় পিছনে সংলগ্ন করিয়া দমভর শ্বাস গ্রহণ-পূর্বক কিছুক্ষণ অবস্থান করিবে, তাহার পর ধীরে ধীরে শ্বাস ত্যাগ করিয়া স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এক মিনিট কাল পর্যন্ত বসিয়া থাকিবে। ইহাকেই মন্ডুকাসন বলে। কিন্তু মণ্ডুকাসন করাকালীন যোগমুদ্রা অভ্যাস করিলে ফল অধিকতর পাওয়া যায়। সেই পক্রিয়াকে মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা বলে। মণ্ডুকাসনে বসিয়া (উপরিউক্ত প্রথায়) শ্বাসগ্রহণপূর্বক ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগ করিতে করিতে মাথা সামনের দিকে নামাইয়া কপাল ভূমিস্পর্শ করিবে। এমতাবস্থায় স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এক মিনিট কাল অবস্থান করিবে। ইহাকে মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রা বলে।

উপকারিতা—ব্যাঙের ন্যায় শরীরটা অবস্থান করে বলিয়া মলভান্ড নিম্নের দিকে সঞ্চারিত হয়। পেটটা একটু ফুলিয়া থাকে। দেহ সম্পূর্ণ শিথিল হয়, সে কারণে মধ্যচ্ছদার উপর যে চাপ সর্বদা থাকে তাহা কমিয়া যায়। ফলে বুকের পেশীও স্নায়ুর উপর শ্বাস-প্রশ্বাসের গুরুভার অতটা থাকে না। মলভাণ্ডের শৈথিল্য হেতু প্রচুর জারক রসের সৃষ্টি হয়, সে কারণ হজম শক্তি প্রচণ্ড পরিমাণে বৃদ্ধি করে। বৃহৎ অন্ত্রের উপর শৈথিল্য ভাব আসার দরুন কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করিতেও সক্ষম হয়।

Spine-velocity অত্যধিক বৃদ্ধি করিতে সহায়তা করে, শরীরের ভেতর যে জড়তা থাকে তাহা অচিরাৎ দূর করে। যখন এই অবস্থায় যোগমুদ্রা করা হয় তখন পেটের ভিতর যে সমস্ত গ্রন্থি আছে যেমন—Pancreas, liver, deudenum, appendix এবং আরও অন্যাবিধ গ্রন্থির উপর অপরিসীম প্রভাব বিস্তার করে। মস্তিক নিম্নাভি-মুখী হওয়ার দরুন তাহাতে যে রক্তসঞ্চালন সৃষ্টি করে তাহাতে মাথাধরা বা ঐ জাতীয় ব্যাধির রোগ উপশম করিতে প্রচুর সহায়ক হয়। মণ্ডুকাসন যোগমুদ্রার একটি শ্রেষ্ঠগুণ, স্মৃতিশক্তি ও ধীশক্তি বৃদ্ধি করিতে অন্যতম আসন। ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা যাহারা স্মরণশক্তি ও পড়াশুনায় কাঁচা তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। ইহা বহুমূত্র রোগের একটি সহায়ক আসন, কারণ এই আসন Pancreas এর insulin বর্ধিত করিতে যথেষ্ট পরিমাণে সাহায্য করে। এই আসন অভ্যাসে বয়সের কোন বাধা নাই।

মকরাসন

মকর একটি সামুদ্রিক জীব। ইহা সমুদ্রতটে রৌদ্র পোহাইবার সময় পুচ্ছটি মাটি হইতে ঊর্ধ্বে অবস্থান করে এবং দেহের উপরিভাগ বেলাভুমিতে স্পর্শ করিয়া রাখে। আমরাও আমাদের দেহটিকে এইভাবে অবস্থান করাইব। এই আসন অনেকটা সলভাসনের মত দেখিতে। মকরের মতন আকৃতি নেয় বলিয়া ইহার নাম মকরাসন। সলভাসনে হস্তদ্বয় দেহের পার্শ্বে অবস্থান করে, এই ক্ষেত্রে হস্তদ্বয় ভাঁজ করিয়া কপালের নীচে অবস্থান করাইতে হয়। এই আসনে দেহ উপুর হইয়া থাকিবে। হাতের Fore arm-এর উপর কপাল সজোরে চাপিয়া ধরিতে হইবে, এমতাবস্থায় দেহের নিম্নাঙ্গ পদযুগল একত্রে রাখিয়া ক্রমান্বয়ে ঊর্ধ্বে অবস্থান করাইতে চেষ্টা থাকিবে। এই প্রক্রিয়ায় ৩০ সেকেন্ড পর্যন্ত অবস্থান করিতে পারিলে ফল ভাল পাওয়া যায়। খেয়াল রাখিতে হইবে যেন কপালের চাপ সজোরে হাতের উপর পড়ে। ইহাকেই মকরাসন বলে।

উপকারিতা—সলভাসনের সমস্ত উপকারই এই আসনে পাওয়া সম্ভব। কিন্তু এই আসনের একটা বৈশিষ্ট্য আছে। কপাল চাপিয়া ধরার দরুন ঐ সময়ে কপালের রক্ত সঞ্চালন ব্যহত হয়। যাহারা Sinus রোগে বা আধকপালি রোগে ভোগে বা Migraine রোগে যাহারা কষ্ট পায় তাহারা এই আসন অবশ্যই অভ্যাস করিবে। এক কথায় বলিতে গেলে এই আসন আধকপালি রোগের আসন। আসনকালে রক্ত চলাচল ব্যহত হওয়ার দরুন শবাসনে ফিরিয়া আসিলে মস্তিষ্কে দ্রুত ও শোধিত রক্তের সঞ্চালন হয়। সেকারণে ইহা সর্দি রোগ সারাইতে সক্ষম। মাথাধরা, মাথা টিপ টিপ করা, মাথা ভার ভার বোধ হওয়া ইত্যাদি রোগও উপশম করে। বাড়তি লাভ হিসাবে কটিপ্রদেশ উর্ধ্বমুখী হয় বলিয়া Lumber Sacrum region-এ কোন ব্যথা জনিত রোগ থাকিলে তাহাও উপশম করে। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের এই আসন সবিশেষ প্রযোজ্য। চোখের দৃষ্টির অল্প কিছু পীড়া থাকিলে এই আসন অভ্যাসে দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি করিতেও সহায়তা করে।

যোগাসন

আসন পদ্ধতির মধ্যে যোগাসন একটি অন্যতম আসন। যোগাসনে অনেকটা পদ্মাসনের ন্যায় বসিতে হয়। ধ্যান, উপাসনা ও অধ্যায়ন করিতে এই আসন সাহায্য করে। পদ্মাসনে যেমন একটি পায়ের উপর আর একটি পা উঠাইয়া করিতে হয়, এ ক্ষেত্রে তাহার একটু ব্যাতিক্রম আছে। একপায়ে পদ্মাসন করিয়া সেই পায়ের গুল্ম বা গোঁড়ালি যোনিমন্ডলের উপর স্থাপন করিতে হইবে। অন্যপায়ের গুল্ম ঠিক নীচে যোনি প্রদেশে অবস্থান করিবে। যোগাসন ও সিদ্ধাসন এক পর্যায়েই ফেলা যায়। যোগাসনে বসিয়া সিদ্ধিলাভ করিলে সিদ্ধাসনেই উপবিষ্ট হওয়া উচিত। গোরক্ষসংহিতা যোগাসন, সিদ্ধাসন বা ধ্যানাসনের এইরূপ বর্ণনা আছে।

"যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রি মূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসেৎ
মেঢ্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা সমং বিগ্রহম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরন্তরম্
চৈতন্যাখ্যকপাট ভেদজনকম্ সিদ্ধাসনম্ প্রোচ্যতে॥"

অর্থাৎ যোনিস্থানে বা শিবনিতে বাম গোড়ালি দৃঢ় ভাবে স্থাপন করিতে হইবে। ডান গোড়ালি যোনিপ্রদেশের উপরে দৃঢ়ভাবে স্থাপন করিতে হইবে। দেহ উন্নত থাকিবে এবং চক্ষুদ্বয় ভ্রূ মধ্যে নিবদ্ধ করিতে হইবে। শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় ধীরে ধীরে চলিবে এবং চিবক বক্ষে নিবদ্ধ করিবে।

উপকারিতা—মনের চঞ্চলতা দূর করিতে এই আসন করার প্রয়োজন আছে। সাধারণত পুরুষেরা এই আসন অভ্যাস করিলেও নারীগণের অসুবিধা নেই।

পদ্মাসনে যে সমস্ত ফল পাওয়া যায় সিদ্ধাসনে তাহার সবগুলিই সম্ভব। কুণ্ডলিনী শক্তির মূলধার চক্রে আঘাত করে বলিয়া মূলধার চক্র জাগরিত করে। যাহাদের অত্যধিক যৌন ক্ষুধা আছে এবং যৌবনের তাড়নায় শরীর নষ্ট করে সিদ্ধাসন তাহাদের পক্ষে বিশেষ সহায়ক। সিদ্ধাসনে বা যোগাসনে হাতদুটি সরলভাবে হাঁটুদ্বয়ের উপর অবস্থান করাইতে হয়। ইহাব ফলে মেরুদণ্ড সোজা অবস্থায় থাকিতে সাহায্য করে। যাহার ফলে সুষুম্না নাড়ীর দ্বাব উন্মুক্ত করে। ফলে কুণ্ডলিনী শক্তি ঊর্ধ্বমুখী হয়। প্রাচীন ভারতের ঋষিবা এবং মহামতিরা এই আসন অভ্যাসে যোগসাধনা করিতেন। মূলকথা সিদ্ধাসন বা যোগাসন ধ্যানেব আসন। বিবাহিত নরনারীর পক্ষে এই আসন সংযমের বাঁধ আনিয়া দেয়।

বদ্ধহলাসন ও হলাসন

হল বা লাঙ্গলের দেহকে এই আসনে বক্র করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম হলাসন। চিত হইয়া শুইয়া হস্তদ্বয় দেহের দুই পার্শ্বে ভূমির উপর অবস্থান করিয়া রাখ। করতলদ্বয় নিম্নমুখী থাকিয়া ভূমি স্পর্শ কবিবে। শরীরের নিম্নাঙ্গ দুই করতলের উপর রাখিয়া দেহভার ধীরে ধীরে উত্তোলনপূর্বক পদদ্বয় মাথার পিছনে আনিতে হইবে। এমতাবস্থায় পায়ের আঙ্গুলগুলি ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে। হাঁটু বেঁকিবে না। চিবুক বুকের সংলগ্ন হইবে। যখন পদদ্বয় মাথার পিছনের দিকে আনিতে থাকিবে সেই সময় ধীরে ধীরে নিঃশ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে এবং তলপেট ভিতরের দিকে একটু টানিয়া রাখিবে। খেয়াল রাখিবে হাঁটুদ্বয় মস্তক স্পর্শ যেন না করে। শরীর আলাদা করিয়া এমনভাবে অবস্থান করিবে যেন হস্তদ্বয়ের উপর কোন প্রকার জোর না পড়ে। নিঃশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় এক মিনিট কাল পর্যন্ত অবস্থান করিবে। হলাসন অভ্যাস কালে যদি প্রথম ক্ষেত্রে পূর্ণ হলাসন করা সম্ভব না হয় তাহা হইলে কিছুদিন অর্ধ হলাসন অভ্যাস করিলে ভাল হয়। পদদ্বয় প্রসারিত অবস্থায় হলাসন ঠিক লাঙ্গলের

মত দেহটিকে দেখায়। যদি পদদ্বয়ে পদ্মাসন করিয়া এই হলাসন প্রক্রিয়ায় আসা যায় তাহলে সেই প্রক্রিয়াকে বদ্ধ হলাসন বলে। বদ্ধহলাসনে হাঁটুদ্বয় মস্তক ছাড়াইয়া বাইরে যাইবে না। দুই পায়ের Cross অংশটি নাকে যেখানে চশমা আটা হয় তাহার দিকে নামাইতে চেষ্টা করিবে।

উপকারিতা—হলাসন যেমন উপকারী আসন তেমনি বিশ্বাসঘাতক আসন বলিলেও অত্যুক্তি হয় না। বারো বৎসরের নিম্নে বালকবালিকাদের এই আসন করিতে নাই। যাহাদের কোন cervical tension থাকে না বা ঘারে কোন ব্যথা থাকে না বা কোন Spondylosis-জনিত রোগ নাই সেইসব ক্ষেত্রে হলাসন অভ্যাস করা যাইতে পারে। হলাসন Petuitory ও peneal গ্রন্থির উপর প্রভাব বিস্তার করে বলিয়া sex এর উপর যে চাপ সৃষ্টি করে তাহা বারো বছরের নিম্ন বয়সের ছেলেমেয়েদের অভ্যাস করিলে প্রভুত ক্ষতি সাধন করে। কিন্তু ইহা থাইরয়েডের উপর অভাবনীয় প্রভাব বিস্তার করে বলিয়া ইহা একটি অদ্বিতীয় উপকারী আসন। থাইরয়েড গ্রন্থিকে যৌবন গ্রন্থি বলে। থাইরয়েড গ্রন্থির ভারসাম্য রস যদি secretion না হয় তা হইলে আমরা অচিরাত অসুস্থ হইয়া পড়ি। থাইরয়েড Secretion ঠিক ঠিক হইলে যৌবনকে অনেকদিন ধরিয়া রাখা যায়। থাইরয়েড গ্রন্থিও শ্বাসনালীর নীচে অবস্থান করে। এবং ইহার দুই পাশে দুইটি করিয়া parathyroid গ্রন্থি থাকে। Parathyroid গ্রন্থি ঠিক ছোট আঙুর ফলের মত দেখিতে। ইহারা দেহের Iodineকে controll করে। সুতরাং হলাসন অভ্যাসে যদি এই সমস্ত gland-এর defficiency থাকে তাহা দূর করিতে সক্ষম।

হলাসন মেরুদণ্ড নমনীয় করে এবং মেরুদণ্ডস্থিত স্নায়ুগুলিকে সবল করে। হলাসন একটি forward bending আসন। সে কারণে এই আসন অভ্যাসের পরে ভুজাঙ্গাসন, ধনুরাসন, উষ্ট্রাসন বা চক্রাসন জাতীয় আসন অভ্যাস করিতে হয়। আমাদের মনে রাখিতে হইতে মেরুদণ্ডের নমনীয়তার উপর যৌবন নির্ভর করে। যখন দেহে জরা ও বার্ধক্য আসিতে থাকিবে তখন মেরুদণ্ড কঠিন হইতে কঠিনতর হইয়া যায়। নিয়মিত হলাসন অভ্যাসে আমরা অকালবার্ধক্য রোধ করিতে সক্ষম হইব। তলপেটের পেশীগুলি দুর্বল হইয়া গেলে আমরা অজীর্ণতা কোষ্ঠবদ্ধতা রোগে আক্রান্ত হই। এই সমস্ত রোগে হলাসন আমাদের সাহায্য করে। যাহারা বর্ধিত প্লীহা বা যকৃত বা বহুমূত্র রোগে আক্রান্ত হলাসন অভ্যাস তাহাদের পক্ষে আশীর্বাদ-স্বরূপ। কিছুক্ষণ হলাসন অভ্যাস করিলে দেহে যে ক্লান্তি ভাব আসে শবাসনে ফিরিলে বিশ্বাসজনিত এক আকর্ষণীয় সুখ দেহে অনুভব করা যায়। যাহাদের কণ্ঠস্বর কর্কশ এবং গানের ভালো গলা চায়, যৌবনে অতিশয় মুখে ছোট ছোট ফোড়া বা ব্রণর দ্বারা আক্রান্ত হয়, গলার নীচে কি যেন একটা লাগিয়া থাকে এইরূপ মনে হয় এই সব ক্ষেত্রে হলাসন অভ্যাস আশাতীত ফলপ্রদ। শুধু মনে রাখিবে হলাসন

অভ্যাস আসনের প্রথম দিনেই করিতে নাই। তা হইলে হলাসনের অপকারিতা হইতে দূরে থাকিতে পারিবে।

শশঙ্গাসন

এই আসনের নামের সহিত শশক বা খরগোসের আকৃতির মিল আছে বলিয়া ইহাকে শশঙ্গাসন বলে। শশক যখন ভয় পাইয়া মুখটিকে তাহার দেহভ্যন্তরে লুকাইয়া রাখে তখন যেরূপ দেহের আকৃতি হয় মানুষের দেহটিকে সেইভাবে আনিতে পাবিলে শশঙ্গাসন করা হইয়া থাকে। বজ্রাসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দুইহাত দ্বারা দুইপায়ের গোড়ালি ধারণ করিয়া দুই হাঁটুর উপর দেহভার ন্যস্ত রাখিয়া নিতম্ব পৃষ্ঠদেশের সহিত ডিগবাজী খাইবার ন্যায় উপরদিকে উঠাইতে হইবে যাহাতে ব্রহ্মতালু ভুমি স্পর্শ করে এবং কপাল হাঁটুদ্বয়ের সহিত সংলগ্ন হয়। দেহকে এইভাবে উঠাইয়া মস্তক মৃত্তিকা সংলগ্ন করিবার কালে শ্বাস ত্যাগ করিতে হইবে। এইরূপ অবস্থানে আবাসস্থলে তিরিশ সেকেণ্ডকাল স্বাভাবিক শ্বাস প্রশ্বাসে থাকিতে হইবে। দেহটিকে সামনের দিকে ডিগবাজি খাওয়ার মতন এমন ভাবে বাঁকাইবে যাহাতে হস্তদ্বয় সটান থাকে। তিবিশ সেকেণ্ডকাল অবস্থান শেষে শ্বাস গ্রহণ করিতে করিতে দেহকে বজ্রাসনে উঠাইয়া আনিবে। হস্তদ্বয় হাঁটুর উপর অবস্থানপূর্বক বিশ্রাম করিবে।

উপকারিতা—কথিত আছে এই আসন প্রক্রিয়ায় যাইতে হইলে মেরুদণ্ড স্বাভাবিক অবস্থার থেকে দুই তিন ইঞ্চি পরিমাণ লম্বা হয়। সেকারণে ইহা লম্বা হইবার সহায়ক আসন। এই আসন মেরুদণ্ডের পেশী ও স্নায়ু দৃঢ় করে। জঠোরাগ্নি উদ্দিপ্ত রাখে ও কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। Thyroid Tonsil, Pituitary বা অন্যান্য মস্তিষ্ক গ্রন্থির সবলতা বৃদ্ধি সহায়তা করে। ইহা একটি মাঝারি ধরনের anti-gravity আসন। শীর্ষাসনে যাহাদের অসুবিধা আছে তাহার পরিবর্তে তাহারা এই আসন করিতে পারে। ইহাতে শীর্ষাসনের আংশিক ফল পাওয়া যায়। ইহা দাঁত দিয়ে রক্ত পড়া, কানে পুঁজ হওয়া এই সমস্ত রোগ উপশম করে। ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের চোখের— Power রোগ ক্রমবর্ধমান হইতে দেখা গেলে শশঙ্গাসন সেই increasing trendকে রোধ করিতে সক্ষম হয়।

সর্বাঙ্গাসন

ইহাও একটি Anti-gravity আসন। সমস্ত দেহটিকে কাঁধের উপর ভর রাখিয়া এবং নিতম্বদ্বয় হস্তদ্বারা ধারণপূর্বক দেহটিকে উল্টোভাবে সটান করিয়া রাখিতে হইবে। এই আসনকে অনেকে বিপরীতকরনী মুদ্রা আখ্যা দিয়া থাকে যেহেতু এই আসন অভ্যাসে জোরের কিছুটা প্রয়োজন হয়। সেই কারণে মুদ্রাকে প্রাধান্য দেওয়া হইয়া থাকে। চিত হইয়া শুইয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। দেহ এমনভাবে উত্তোলিত করিতে হইবে যাহাতে বক্ষদেশ চিবুকের সহিত লাগিয়া থাকিবে। অনেক সময় সর্বাঙ্গাসন

এত সহজভাবে করা হয় যখন হস্তদ্বয় দ্বারা নিতম্ব ধরিবার কোন প্রয়োজন থাকে না। কিছুক্ষণ সর্বাঙ্গাসনে অবস্থান করিয়া হস্তদ্বারা নিতম্ব ধারণপূর্বক দেহটিকে পশ্চাৎদিকে কমপক্ষে ৬০ পর্যন্ত হেলাইয়া রাখিতে পারিলে ইহাও সর্বাঙ্গাসনে variation বা বিকল্প। ইহাকে তির্যক সর্বাঙ্গাসন বলে। সাধারণতঃ ৩০ সেকেণ্ড হইতে এক মিনিটকাল পর্যন্ত স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসে এই আসন অভ্যাস করাই শ্রেয়।

উপকারিতা—এই আসনের উপকারিতার শেষ নাই। কিছুদিন অভ্যাসে ইহার গুণ উপলব্ধি করিতে বিলম্ব হইবে না। ইহা প্রায় সর্বরোগ আরোগ্য করিবার ক্ষমতা রাখে, যেমন Thyroid বা যৌবন গ্রন্থি, Para-Thyroid বা উপেন্দ্র গ্রন্থি Tonsil বা তালুগ্রন্থি বা লালাগ্রন্থি প্রভৃতির সমুদয় রোগ হরণ করিতে সক্ষম। Thyroid গ্রন্থি আমাদের দেহে রোগ প্রতিষেধক গ্রন্থি। তালুগ্রন্থি আমাদের রোগ প্রতিরোধক গ্রন্থি। ইহারা সবল না থাকিলে দেহ সবল থাকে না। সেকারণে সর্বাঙ্গাসনের প্রয়োজন আছে। মলভাণ্ড বিপরীত মুখী হয় বলিয়া মধ্যচ্ছদা বা Diaphragm ঝিল্লীর বিশ্রামের অবকাশ থাকে। হজমশক্তি প্রচণ্ড বৃদ্ধি করে ও জঠরাগ্নি উদ্দিপ্ত হয়। স্বাভাবিক অবস্থায় আমরা যখন শ্বাস গ্রহণ করি সেই সময় মধ্যচ্ছদা নীচের দিকে নামিতে থাকে এবং যখন শ্বাসত্যাগ করি তখন মধ্যচ্ছদা উপরের দিকে উঠিতে থাকে। সুতরাং এই মধ্যচ্ছদার একটা Stroke length বা গতিপথ আছে। যাহা বয়সের সাথে সাথে কমিতে থাকে। সর্বাঙ্গাসনে মলভাণ্ড বিপরীতমুখী হওয়ার দরুন মধ্যচ্ছদার কাজ ফুরাইয়া যায়। পায় বিশ্রাম। সে কারণে এই আসন অভ্যাসে শ্বাস প্রশ্বাসের ক্ষমতা বাড়ে। যাহারা অনিদ্রা রোগে ভোগে, কারণে অকারণে মাথা টিপটিপ করে, গলার কাছে কি যেন সব সময় লাগিয়া থাকে, সকালে শয্যাত্যাগের পরে সাত আটটা প্রচণ্ড হাঁচি হইয়া থাকে দিনের প্রায় সব সময় যেন গলাটা খুশ খুশ করে এইসব ক্ষেত্রে সর্বাঙ্গাসন অতীব ফলপ্রদ। যোগীরা সাধারণত Thyroid গ্রন্থির উপর খুব প্রাধান্য দিয়া থাকে এই কারণে যাহাতে Thyroid-রস কোন অবস্থাতেই শুকাইয়া না যায়। Thyroid রসকে এর তৎসংলগ্ন Para-Thyroid রসকে সব সময় মজুত রাখিতে সর্বাঙ্গাসন প্রক্রিয়া একটি ভগবানের আশীর্বাদ। ডাক্তারেরা সাময়িক ভাবে Thyroid-রস ইংজেকসন দিয়া অতীব সুফল পাইয়া থাকে সে বিষয় কোন সন্দেহ নাই। কিন্তু তাহা সাময়িক। বহু পরীক্ষা নিরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে এই ইন্দ্রিয় গ্রন্থিটি বিশেষ ভাবে আমাদের দেহে যৌবন রাখিতে সক্ষম। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে মকরধ্বজ ওষুধটি সে কাজ কিছুটা সম্পন্ন করে। ইহা গ্রন্থিটিকে সবল রাখে এবং রস উৎপাদন করায়। আমাদের দেহে যখন আয়োডিনের অভাব হয় তখন রক্ত দূষিত হইয়া পড়ে, Para-Thyroid গ্রন্থি চারটি এই আয়োডিন রস উৎপন্ন করে, রক্তে মিশ্রিত হয় এবং সমুদয় স্নায়ু ও গ্রন্থিগুলিকে সবল রাখে।

দেহের অকারণ জরা বার্ধক্য একটি ব্যাধি। অনেকে সময়ের আগে জরা ব্যাধিগ্রস্থ হইয়া পড়ে। ইহারা আগে হইতেই সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে মনোনিবেশ করিবে। অন্যান্য

রোগের ভিতর যেমন দাঁত দিয়ে রক্ত পড়া, কানে পূঁজ জমা, মাথায় খুস্কি হওয়া ইত্যাদি উপশম করিতে সক্ষম। অজীর্ণ রোগে, কোষ্টবদ্ধতা প্লীহা বা যকৃতের রোগ, বৃহৎ অন্ত্রের আজানা জাতীয় রোগ, মেয়েদের ধাতু রোগ, জরায়ুস্থানচ্যুত রোগ ইত্যাদি সারাইতে সক্ষম। যে সমস্ত মেয়েদের অল্প কারণেই জরায়ু নিম্নাভিমুখী হইতে চায় সর্বাঙ্গাসন অভ্যাসে তা সস্থানে পুনঃস্থাপিত হয়। শারিরিক দুর্বলতা, মাথা ঘোরা, মাথা ব্যথা, অর্শ, হার্ণিয়া প্রভৃতি বোগও এই আসন অভ্যাসে দূর হইয়া থাকে। অভ্যাস করিবার পূর্বে উপযুক্ত শিক্ষককে জিজ্ঞাসা করিয়া লইতে হয় যে এই আসন তার করা বিধেয় কিনা। তবে বারো বৎসরের নিম্নে ছেলেমেয়েদের না অভ্যাস করাই শ্রেয়। কারণ pituitory গ্রন্থি প্রভাবে Sex gland-এ আলোকপাত করে। প্রেসার খুব বেশী থাকিলে এই আসন অভ্যাসে সাবধানতা অবলম্বন করিবে।

সুপ্ত বজ্রাসন

বজ্রাসনে বসিয়া ধীরে ধীরে চিত হইয়া শুইয়া পড়িলে সুপ্ত বজ্রাসন সম্পন্ন হয়। হস্তদ্বয় ভাঁজ করিয়া মাথা নীচে বালিশের ন্যায় ধারণ করিতে হইবে। খেয়াল রাখিতে হইবে স্কন্ধদ্বয় যাহাতে ভুমি সংলগ্ন করিয়া থাকে। হাঁটুদ্বয় জোরা রাখিয়া ভুমি স্পর্শ করাইতে চেষ্টা করিবে। খেয়াল রাখিবে যেন স্কন্ধদ্বয় ভুমি হইতে উঠিয়া না যায়। ইহাই সুপ্ত বজ্রাসন। সুপ্ত বজ্রাসনে থাকিবার সময় চিবুককে বুকের সহিত সজোরে চাপিয়া রাখিবে। প্রথম অভ্যাসে আসন একটু কষ্টকর। যে কোন বয়সের ছেলেমেয়ে এই আসন অভ্যাস করিতে পারে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসকালে এক হইতে দুই মিনিটকাল পর্যন্ত স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাস থাকিবে। মেরুদণ্ড নমনীয় রাখে এবং মেরুদন্ডপ্রদেশের স্নায়ুপেশী, এবং বস্তি প্রদেশের স্নায়ুপেশী সবল করিতে সক্ষম করে। পায়ের চেটোদ্বয় নিতম্বের উপর চাপসৃষ্টির দরুন মূত্রথলিদ্বয়ের উপর যে প্রভাব বিস্তার করে তাহাতে Bed—Wetting বা বিছানায় প্রস্রাব করা রোগ সারাইতে প্রচুর সহায়ক। কোষ্ঠবদ্ধতা, অম্বল, পায়ের বা হাঁটুর বাত প্রভৃতি রোগ আরোগ্যে এই আসনটি সাহায্য করে।

সেতুবন্ধনাসন

সর্বাঙ্গনাসন অবস্থায় এই আসনে আসিতে হয়। সর্বাঙ্গসন ঠিকমত করিয়া আস্তে আস্তে তির্যক সর্বাঙ্গসনে পাদুটিকে কোমর হইতে পিছন দিকে ৬০° পরিমাণ হেলাইয়া দিবে। এই তির্যক সর্বাঙ্গন অবস্থায় আসিয়াই কোমরের নীচে হস্তদ্বয় দৃঢ়ভাবে অবস্থান করাইয়া দেহটিকে হস্তদ্বয়ের উপর ভর করিয়া ধীরে ধীরে পা দুইটি কোমর হইতে মাটির দিকে সংলগ্ন করিবে যাহাতে শুধু পায়ের অঙ্গুলিগুলি ভুমি স্পর্শ করিবে, গোড়ালিদ্বয় উঁচু থাকিবে। আসলকথা দেহটিকে সেতুর ন্যায়

অবস্থান করাইবে। ইহাকেই সেতুবন্ধন আসন বলে। সাধারণত সর্বাঙ্গনাসন, তির্যক সর্বাঙ্গনাসন, ও সেতুবন্ধনাসন একই উত্থানের উপর করিতে হয়। প্রতিটি স্টেপ ৩০ সেকেন্ড করিয়া অভ্যাস করিলে ফল ভাল পাওয়া যায়।

উপকারিতা—ইহা মেরুদণ্ডের ব্যায়াম। মেরুদণ্ড বিপরীতমুখী হয় বলিয়া (Back Bending) মেরুদণ্ড ব্যাধিগুলি সারাইতে সক্ষম। যাহাদের Lumber Sacrum Region-এ কোন ব্যথা বা আড়ষ্ট ভাব থাকে অথবা মেরুদণ্ডের নমনীয়তা হারাইতে থাকে তাহারা অবশ্যই এই আসন অভ্যাস করিবে। Cervical Regionএ যাহাদের কিছুটা শক্ত শক্ত ভাব থাকে তাহারা এই আসন অভ্যাসে কিছু সাবধনতা অবলম্বন করিবে। হস্তদ্বয় দ্বারা মূত্রাশয়ের উপর চাপ সৃষ্টি দরুন মূত্রাশয়ের কার্য-কারিতা বৃদ্ধি করে। পুরুষের ক্ষেত্রে Prostrate gland-এর বৃদ্ধি রোধ করিতে সক্ষম। মেয়েদের ক্ষেত্রে ovarian tube-এর উপর এই আসনের প্রভাব অপরিসীম। নিয়মিত মাসিকস্রাব যাহাদের হয় না তাহারা ফল পাইবে। ছোট ছেলেমেয়েরা যাহারা ঘুমের মধ্যে স্বপ্নদোষে বিছানায় প্রস্রাব করিয়া ফেলে এই আসন অভ্যাসে সেই ব্যাধি দূর হয়।

সিংহাসন

গোড়ালীর উপর নিতম্বদ্বয় অবস্থানপূর্বক বজ্রাসনের ন্যায় বসিবে। হস্তদ্বয় হাঁটুর উপর অবস্থান করিবে। মেরুদণ্ড সোজা করিয়া চিবুক বুকের সহিত চাপিয়া ধরিয়া চক্ষুদ্বয় আকাশের দিকে ন্যস্ত করিবে। এমত অবস্থায় জিহ্বা সম্পূর্ণভাবে নীচের দিকে ঝুলাইয়া বাহির করিবে। এই অবস্থায় থাকাকালীন গলার মধ্য হইতে এমনভাবে স্বর নির্গত করিতে থাকিবে যেন মনে হইবে সিংহ গর্জন করিতেছে। সেজন্য ইহাকেই সিংহাসন বলে।

উপকারিতা—সিংহাসন সাধারণত যাহারা তোতলামিতে ভোগে তাহাদের পক্ষেই প্রযোজ্য। দ্রুত নিঃশ্বাস প্রশ্বাস বহিবার কালে গলার ভিতর যেরূপ শব্দের সৃষ্টি করিতে হয় তাহা জিহ্বার উপর দিয়া বাহিরে গড়াইয়া আসে। এইশব্দ গর্জন সিংহের গর্জনের ন্যায় উপস্থাপিত হয় বলিয়া আলজীবের উপর চাঞ্চল্য সৃষ্টি করে। ফলস্বরূপ গলার জড়তা দূর হয় ও পরিষ্কার কথা বলিতে সাহায্য করে। Speech Therapy বলিতে আমরা যাহা বুঝি এই আসন সেই রোগের উপরেই আঘাত হানিতে সক্ষম। ঘন ঘন শ্বাসের আগমন ও নির্গমন আলজীব জিহ্বার মধ্য দিয়া হয় বলিয়া সেখান-কার জড়তা দূর করিয়া স্বাভাবিক কথাবার্তা বলিতে সাহায্য করে।

মৎস্যাসন

মৎস্যাসনকে অনেক সময় মৎস্যমুদ্রা বলা হইয়া থাকে। যোগীরা কুম্ভক সহযোগে এই আসনে জলের উপর ভাসিয়া থাকিতে পারেন। এই জন্যই ইহার নাম মৎস্যাসন হইয়াছে। পদ্মাসনে আবদ্ধ হইয়া পিছনদিকে এমনভাবে শুইয়া পড় যাহাতে পৃষ্ঠ-প্রদেশ ভুমি স্পর্শ না করে। শুধু মাথার উপর দেহভার ন্যস্ত কর এবং ঘার পশ্চাৎ-দিকে বাঁকাইয়া Rib Box সাধ্যমত উঁচু করিয়া দুই হাতের অঙ্গুলিদ্বারা দুই পায়ের বুড়ো আঙুল সজোরে টানিয়া ধরো। এমতাবস্থায় কনুইদ্বয় ভুমিতে চাপিয়া ধরিতে চেষ্টা করো। ইহাকেই মৎস্যাসন বলে। এমনভাবে তাহা ভুমিতে রাখিবে যাহাতে গ্রীবা সটান থাকে এবং অভ্যাসকালে কমপক্ষে একমিনিট কাল অবস্থান করিবে। শ্বাসনালী বক্ষপিঞ্জরের সঙ্গে নাসিকাদ্বয়ে ছিদ্র প্রায় এক লাইনে আসিতে থাকে। মনে রাখিবে অতিরিক্ত চর্বিযুক্ত দেহ এবং কঠিন মেরুদণ্ড এই আসন অভ্যাসে প্রতিকূল। যাহারা পদ্মাসন বা মুক্ত পদ্মাসন করিতে পারে তাহারা এই আসন অভ্যাসে বিরত থাকিবে।

উপকারিতা—শ্বাসকষ্টের তাড়নায় যাহারা ভুগিতেছে এবং দুর্বল ইন্দ্রগ্রন্থি (Thyroid gland) লইয়া বাস করিতেছে তাহাদের পক্ষে এই আসন করা অবশ্যই কর্তব্য। এই ইন্দ্রগ্রন্থির সঙ্গে আরও চারটি উপেন্দ্রগ্রন্থি (Para Thyroid) সংযোজিত আছে। কন্ঠনালীর দুইপাশে দুইটি করিয়া ইহাদের অবস্থান। এই ইন্দ্রগ্রন্থির এবং উপেন্দ্র-গ্রন্থির যদি কোন অস্বাভাবিক অবস্থা দেখা যায়, যেমন ধীরে শুকাইয়া যাওয়া, রস নিঃসারিত হইতে থাকা, গলা অহেতুক মোটা হইয়া যাওয়া, স্বরভঙ্গ হওয়া, চক্ষুদ্বয় অহেতুক বাহিরের দিকে আসিতে থাকা, অকালেই যৌবন যেন ঝাড়িয়া পড়িতেছে তাহাদের পক্ষে এই আসন অভ্যাস অবশ্যই কর্তব্য। ইন্দ্র গ্রন্থির উপর উপেন্দ্র গ্রন্থির রং আলাদা। উপেন্দ্র গ্রন্থিগুলি আয়োডিন সঞ্চারিত করিতে থাকে। দেহের আয়োডিন কমিয়া গেলে আমরা নানাবিধ ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হই। যেমন অন্তর্মুখী স্রাবের সৃষ্টি করে উপেন্দ্রগ্রন্থিসমূহ সেইরূপ অন্তর্মুখী স্রাব শরীর গঠনের পক্ষে সাহায্য করিতে থাকে ফলে আমাদের স্বাস্থ্য অটুট রাখিবার এই মৎস্যাসন একটি অপরিহার্য্য আসন। কারণ এই আসন অভ্যাসে গণ্ডপ্রদেশ প্রসারিত হয় বলিয়া দ্রুত রক্ত সঞ্চালনের সহায়তা করে।

হাঁপানি রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের মৎস্যাসন করিতে হয়। Rib Box বা বক্ষপিঞ্জর উদ্বেলিত থাকে বলিয়া অধিক মাত্রায় শ্বাস ফুসফুসে প্রবেশ করিতে সক্ষম হয়। দেখা গিয়াছে দ্রুত শ্বাসকষ্টের অবসানের জন্য এই মৎস্যাসন একটি অপরিহার্য আসন। বক্ষ পিঞ্জর স্ফীত হয় বলিয়া ফুসফুসের শেষ প্রান্তির শেষগুলি প্রচুর পীরমানে বায় পাইতে সক্ষম হয় এবং দীর্ঘকাল অভ্যাসের ফলে তাহাদের সজীবতা প্রাপ্ত হয় ও শ্বাসকষ্ট কমায়। সুতরাং হাঁপানী রোগীর পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা একান্তই কর্তব্য।

এই Thyroid গ্রন্থি ও Parathyroid গ্রন্থিগুলি আমাদের দেহে ক্যাল্সিয়াম বাড়াইতে অপরিসীম সাহায্য করে। এই অন্তঃক্ষরণ শত রস ক্যাল্সিয়ামের পরিশোধন তো করেই, উপরন্তু দুর্বল ক্যাল্সিয়ামকে জীর্ণ করিয়া দেহের অন্য অংশের কাজে লাগায়। দুগ্ধাদি ক্যাল্সিয়াম গঠনের সাহায্যকারী। সেই দুগ্ধজাতীয় দ্রব্যগুলি উপেন্দ্রগ্রন্থির রসে দ্রাবণপূর্বক যথাযথ পরিপাকের সাহায্য করে। যখন দেহের মধ্যে দেখা যায় Thyroid ও Para thyroid গ্রন্থি দুর্বল হইয়া পড়িয়াছে তখন তাহাদের সঞ্জীবিত করিবার ভালো ওষুধ পাওয়া যায় না। এমন কি দুগ্ধ ইনজেকশনেও বা ক্যালসিয়াল ইনজেকশনেও কোন কাজ হয় না। সেইসব ক্ষেত্রে মৎস্যাসন একটি অত্যাশ্চার্য ফল প্রদান করিতে সক্ষম হয়। এই গ্রন্থিগুলির দুর্বলতার পরিপ্রেক্ষিতে পরিপাক শক্তিও কমিয়া যায়, কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণ রোগ বাড়িতে থাকে। বেশীদিন এই অবস্থায় চলিলে বিবিধ দন্তরোগ জন্মায় এবং আশেপাশেও অন্ত্রে ক্ষত সৃষ্টি করে। সাদা সাদা চকচকে নখগুলি কেমন যেন বিবর্ণ হইতে থাকে। নানা প্রকার চর্ম রোগের সৃষ্টি হয়। পিত্তথলিও যেন বিদ্রোহ সৃষ্টি করে। অটুট মাংসপেশীর দৃঢ়তা ক্রমে ক্রমে শৈথিল্যের ভাব প্রকাশ করে। কারণে ও অকারণে মাংসপেশীর ক্ষিপণী সৃষ্টি হয়। উপরিউক্ত সমস্ত ব্যাধিগুলি মৎস্যাসনে উপশম হইতে পারে। সর্বাঙ্গাসন বা হলাসন দ্বারা এই গ্রন্থিগুলি সংকোচন সৃষ্টি করে। সেই কারণে ঐ আসনগুলির পরেই মৎস্যাসন শ্রেয়। সেইজন্য সংকোচনের পূর্বেই প্রসারিত হইবার সুযোগ গণ্ডপ্রদেশকে দিতে হইবে। কারণ আকুঞ্চন ও বিকুঞ্চনে রক্তের গতি বৃদ্ধি পায়। সর্বশেষে এক কথায় বলা যায় ইহা যৌবন রক্ষার আসন এবং গ্রন্থিগুলিকে যৌবন গ্রন্থি বলা হইয়া থাকে।

স্বস্তিকাসন

এই আসন অভ্যাসে মনে স্বস্তি অতিশয় অনুভব হয় বলিয়া ইহার নাম স্বস্তিকাসন হইয়াছে। পদদ্বয় গোড়ালীর উপরে প্রায় সমকোণে বিন্যস্ত হয় বলিয়া ইহার নাম স্বস্তিকাসন। উপনিষদে স্বস্তিকাসন প্রসঙ্গে বর্ণিত হইয়াছে—

"বর্ণ্যতে স্বস্তিকং পাদতলয়োরুভয়োরপি।
পূর্বোক্তর জানুনি দ্বে কৃত্বাসনমুদীরিতম॥"

যথা উভয় পদতল পূর্বে ও উত্তরে জানুদ্বয়ের মূলে সংস্থাপিত হইলেই স্বস্তিকাসন সিদ্ধ হয়।

পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। পরে ডান পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া ডান পদতল বাম জানুমূলে লাগাইয়া রাখ। তৎপরে বাম পা ভাঁজ করিয়া ডান পায়ের উপর এমন ভাবে স্থাপন কর যাহাতে বাম গোড়ালী যোনিমণ্ডলের উপরিভাগে অবস্থান করে। এখন পদদ্বয় গোড়ালীদ্বয়ের কিছু উপরে এমন ভাবে সন্নিবিষ্ট কর যাহাতে পায়ের

হারের উপর কোন রকম কষ্টকর চাপের সৃষ্টি না করে। ইহা অনেকটা সিদ্ধাসনের মতন। সিদ্ধাসনে শুধু নিম্ন গোড়ালী সিবনীতে সংঘবদ্ধ হয় এবং অন্য গোড়ালী যোনিমণ্ডলে চাপের সৃষ্টি করে। সিদ্ধাসন অপেক্ষা স্বস্তিকাসন কিছু সহজসাধ্য।

উপকারিতা—স্বস্তিকাসনে মেরুদণ্ড সবল ও উন্নত থাকে। কিন্তু বক্ষপিঞ্জর সম্মুখভাগে উন্নত থাকিবে না। অর্থাৎ মেরুদণ্ড বক্র হইবে না। মেরুদণ্ড বক্র অবস্থায় স্বস্তিকাসন অভ্যাসে দেহে অচিরাৎ ক্লান্তিবোধ অনুভব হইবে। ইহা কাম্য নহে। স্বস্তিকাসনে মেরুদেণ্ড রক্ত দ্রুত সঞ্চারিত করে। ফলে মস্তিষ্ক হাল্কা থাকে এবং জ্ঞান মুদ্রার সহায়ক। ইহাকে ধ্যানাসনও কহে। অর্থাৎ এই আসনে উপবিষ্ট অবস্থায় আমরা ধ্যানযোগে উপস্থিত হইতে পারি। নিম্ন অঙ্গ অনেকক্ষণ পর্যন্ত বদ্ধ থাকে বলিয়া শবাসনে দ্রুত রক্তের সঞ্চালন করে। সেইহেতু ইহা বাত ব্যাধি দূর করিতে সক্ষম। পদ্মাসন বা সিদ্ধাসনের ন্যায় স্বস্তিকাসন উপাসনা ধর্মগ্রন্থ পাঠ ও পূজাদি কাজের সহায়ক। এই আসন রাজযোগের আসন। পদ্মাসন, সিদ্ধাসন, ও স্বস্তিকাসন ও সমাসন একই পর্যায়ের আসন।

সমাসন

রাজযোগের পদ্মাসন, সিদ্ধাসন বা স্বস্তিকাসন, যোগাসন ইত্যাদির ন্যায় সমাসন একটি ধ্যানাসন। সমাসন স্বস্তিকাসনের চেয়ে কিঞ্চিৎ তফাৎ বিদ্যমান। স্বস্তিকাসনে যেমন বাম ও ডান গোড়ালী বিপরীত উরুদ্বয়ের উপর সংস্থাপিত হয়, সমাসনে বাম ডান গোড়ালী লিঙ্গমূলের উর্ধ্বে বা উপরিভাগে উপর্যুপরি সংস্থাপিত হয়। ডান পা ভাঁজ করিয়া জানুর কাছে টানিয়া আনিতে হইবে। ডান গোড়ালী ডান হস্তদ্বারা এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ বাম হাতে ধারণ কর। ইহার পর ডান গোড়ালী উর্ধ্বমুখী এবং ডান পদাঙ্গুষ্ঠ নিম্নমুখী করিয়া লিঙ্গমূলের উপর সংস্থাপিত কর। ইহার পরে ডান পদতল উর্ধ্বমুখী এবং ঐ পদের উপরিভাগ ভুমিপৃষ্ট পড়িয়া থাকিবে। জনন যন্ত্রাদি গোড়ালীর নীচে এমনভাবে স্থাপন করিতে হইবে যাহাতে অণ্ডকোষের উপর কোন চাপ সৃষ্টি না করে। বাম পা-টিও এইভাবে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালীকে ডান গোড়ালীর উপর লিঙ্গমূলে স্থাপন করিতে হইবে। লিঙ্গমূলে স্বাধিষ্ঠান চক্র অবস্থিত। এই চক্রের উপর উভয় গোড়ালীর যে চাপের সৃষ্টি করে তাহাতে সুপ্ত চক্রের ভাবনা প্রকাশ হইতে থাকে। এই আসন করিবার কালে মেরুদণ্ড উন্নত এবং সমস্ত দেহ ভারসাম্যে অবস্থান করিবে।

উপকারিতা—আগেই বলা হইয়াছে সমাসন একটি রাজযোগের আসন। পদ্মাসন, সিদ্ধাসন বা স্বস্তিকাসনের ন্যায় অনেকক্ষণ এই আসনে বসিয়া থাকা সম্ভব। এই সমাসন যথা ধ্যানাসন স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকারী না হইলেও

ধ্যানাদির পক্ষে একান্ত প্রয়োজন। যাহাদের হাইড্রোসীল বা অণ্ডকোষের ব্যাধি আছে তাহারা এই আসন কদাচ অভ্যাস করিবে না। এই আসন দেহের সকল অঙ্গ সমভাবে বিস্তৃত হয় বলিয়াই সমাসন। ফলে রক্ত চলাচল সমভাবে দেহের সমগ্র অংশে প্রসারিত হয়। এই আসনটির আর একটি নাম **গুপ্তাসন**। পদ্মাসন' সিদ্ধাসন ইত্যাদি আসনের ন্যায় এই আসনের উপকারিতা বিদ্যমান। যাহারা অতি মাত্রায় ইন্দ্রিয়াদির তাড়নায় ভোগে এই আসন তাহাদের পক্ষে অধিক উপযুক্ত। বলা বাহুল্য এই আসন পুরুষের পক্ষেই প্রযোজ্য। কোন কোন ক্ষেত্রে দেখা গিয়াছে যে সমস্ত নারী অতিরিক্ত সাদা স্রাবে ভোগে এই আসন অভ্যাসে তাহাদের কথঞ্চিত উপকার পরিদৃষ্ট হয়।

সিদ্ধাসন

সিদ্ধাসনও রাজযোগের আসন। পদ্মাসনের ন্যায় উপাসনা ও অধ্যায়নাদির পক্ষে বিশেষ প্রশস্ত। কথিত আছে এই আসন অভ্যাসে যোগসিদ্ধি লাভ হয়। ইহা যোগীদের অতি প্রিয় আসন। গোরক্ষসংহিতায় সিদ্ধাসন সম্বন্ধে বর্ণিত আছে—

"যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রি মূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসেৎ
মেঢ্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা সমং বিগ্রহম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যনভ্রুবোরন্তরম্
চৈতন্যাখ্যকপাটভেদজনকম্ সিদ্ধাসনম্ প্রোচ্যতে ॥"

অর্থাৎ সীবনীতে বা যোনীস্থানে দৃঢ়ভাবে স্থাপন করিতে হইবে। তৎপর ডান গোড়ালী লিঙ্গমূলের উপরে মেঢ্রদেশে স্থাপন করিতে হইবে। চিবুব বুকে লাগাইয়া দেহ উন্নত অবস্থান করাইয়া ইন্দ্রিয়গুলি অন্তর্মুখীন এবং চক্ষুদ্বয়ের দৃষ্টি ভ্রূ মধ্যে নিবদ্ধ করিতে হইবে। এই আসন অভ্যাসে সিদ্ধির দ্বার উম্মুক্ত হয় বলিয়া এর নাম সিদ্ধাসন। পদদ্বয় প্রসারিত করিয়া বস। বাম পা হাঁটুর কাছে ভাঁজ করিয়া বাম গোড়ালী যোনীস্থানে দৃঢ়ভাবে সংযুক্ত কর। যননেন্দ্রিয় ও অন্তকোষ বাম হস্তে ধীরে ধীরে তুলিয়া ধরিয়া বাম গোড়ালী যোনীস্থানে অবস্থান করাও। বাম পদতল ডান উরুতে সংলগ্ন করিতে হইবে। এবং বাম পদের অঙ্গুষ্ঠাদি ডান উরু ও হাঁটুর মধ্য দিয়া উপরে একটু উঠিবে। যেন গোড়ালীর উপর দেহ ভার না আসে। এমতাবস্থায় সীবনীর দুইপার্শ্বে যে অস্থিগুলি অবস্থান করিতেছে সেইগুলির কঠিন স্পর্শ বাম গোড়ালীতে অনুভুত হইতে থাকিবে। ইহার পর বামপদের ও বাম উরুর মধ্যবর্তী স্থানে অণ্ডকোষদ্বয়ের ও যননেন্দ্রিয়কে অবস্থান করাও। ইহার পর বাম পদের ন্যায় ডানপদ ভাঁজ করিয়া লিঙ্গমূলের উপরি ভাগে ডান গোড়ালী অবস্থান করাও অর্থাৎ ডানপদ বাম জানুর উপর প্রসারিত কর। ডান পদের অঙ্গুষ্ঠাদি বাম জানু ও বাম পদের মধ্যে সংস্থাপিত থাকিবে। এই প্রক্রিয়া উল্টো ভাবেও করা যাইতে পারে। বলা

বাহুল্য এই আসন সামগ্রিকভাবে পুরুষের পক্ষে প্রযোজ্য কিন্তু পদ্মাসনের ন্যায় সিদ্ধাসনেও নারীগণ অভ্যাস করিতে পারে। সেইরূপ ক্ষেত্রে বামপদের পরিবর্তে ডান পদ এবং ডান পদের পরিবর্তে বাম পদ ব্যবহার করিবে।

উপকারিতা—কাহারও কাহারও মতে উপাসনার পক্ষে পদ্মাসন অপেক্ষা সিদ্ধাসন অধিকতর উপযোগী। সকলেরই জানা আছে কি নারী কি পুরুষ যোনীস্থান বস্তিদেশস্থ স্নায়ুস্থলের মূল কেন্দ্র। এই স্থানে মূলাধার চক্র অবস্থিত। গোড়ালী দৃঢ়ভাবে এই স্থানে সংস্থাপিত হয় বলিয়া বীর্যধারণ ও সংযোমের অতিশয় সহায়ক। ইহা অভ্যাসে মূলাধার চক্র জাগ্রত হয়। এবং সুষুম্না নাড়ীর দ্বার উন্মুক্ত হয় এবং স্বভাববশতঃ মেরুদন্ড সরল থাকে বলিয়া কুণ্ডলিনী শক্তিও ঊর্ধ্বমুখী হয়। কিন্তু সাংসারিক জীবের এই আসন অভ্যাস অধিক বাঞ্ছনীয় নয়। বিবাহিত নরনারীর পক্ষে অধিকক্ষণ অভ্যাস অবশ্যই বর্জনীয়। অধিক অভ্যাসে Sex coldness অবস্থা হইবার সম্ভাবনা থাকে। বিবাহ করিবার পূর্বে ব্রহ্মচর্য পালন করিবার কালে এই আসন অভ্যাস ততটা ক্ষতিকারক নহে। প্রাচীন ভারতের মুনি ঋষিগণ সিদ্ধাসন অভ্যাসে সিদ্ধহস্ত ছিলেন এবং গুরুগৃহে শাস্ত্রাদি পড়িবার কালে গুরুরা সিদ্ধাসন অভ্যাস করাইতেন।

শবাসন

ইহা একটি বিশ্রাম আসন। আসন পদ্ধতি অভ্যাস করিতে গেলে শবাসন কথাটি আসিয়া পড়ে। শব অর্থে মৃতদেহ। তা হইলে এই শবাসনের প্রকৃত ব্যাখ্যা কি? ব্যায়াম যেমন বাহ্যিকভাবে অঙ্গের চালনা এবং অদৃশ্যভাবে দেহের ভিতরে অবস্থিত গ্রন্থাদির রস সংরক্ষণ ও রক্তচালনা বোঝায় তেমনি বিপরীত অর্থে ইহাদের স্তব্ধতা। ব্যায়ামের সঙ্গে বিশ্রামের একটি প্রগাঢ় যোগসূত্র আছে। ইহা শরীরের পক্ষে সমানভাবে প্রয়োজন। ব্যায়াম ব্যতীত সম্পূর্ণ বিশ্রামলাভ যেমন সম্ভব নয় তেমনি বিশ্রাম ব্যতীত ব্যায়াম করাও সম্ভব নয়। এই শবাসন সেইরূপ একটি Static ব্যায়াম। শবের ন্যায় নিস্পন্দ ভাবে শুইয়া বিশ্রাম করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম শবাসন। এই আসন অভ্যাসে মাংসপেশীর সংকোচনজনিত ক্লান্তি দূর হয়। কিন্তু এই একটি কথা বলিলেই শবাসনের ব্যাখ্যা সম্পূর্ণ হয় না। কারণ মাংসপেশীর অবসাদ বলিলে শবাসনের প্রয়োগ সম্পূর্ণ হয় না। দুশ্চিন্তা, বিলাপ, উদ্বেগ এই সমস্তর জন্য প্রকৃত বিশ্রাম দরকার। কর্মময় জীবনের শারীরিক ও মানসিক বিশ্রামের প্রয়োজন আছে। ধ্যান বিশ্রামরহস্যেরই একটি অঙ্গ। ব্যায়ামাচার্য শ্রী বিষ্ণুচরণ ঘোষ মহাশয়ের অগ্রজ স্বামী যোগানন্দ বলিতেন, ব্যায়ামের দ্বারা যেমন দেহ ও দেহের মাংসপেশী বর্ধিত হয়, ঠিক ঠিক বিশ্রাম ও শবাসন করিতে পারিলে দেহ ততধিক বৃদ্ধি পায় ইহা প্রমাণিত হইয়াছে। স্বামী বিবেকানন্দ বিশ্রাম রহস্য শিক্ষা অনেককেই দিয়া গিয়াছেন। মাংসপেশীর বৃদ্ধির জন্য যেমন সংকোচন তেমনি উহার স্থায়ীত্বের জন্য শৈথিল্য

—এই উভয়েরই আবশ্যক আছে।

শবাসন বাহ্যত দেখিতে খুব সহজ হইলেও ইহা অভ্যাস অত্যন্ত কঠিন। আসন করাকালীন শবাসনের কেন প্রয়োজন আছে তাহা সকলের জানা দরকার। বেশীরভাগ লোকের ধারণা শবাসন শুধু চিৎ হইয়া পিঠের উপর শয়ন করিয়া করিতে হয়। অবশ্য চিৎ হইয়া শুইয়া শবাসন প্রকৃষ্ট উপায়। এরূপ ক্ষেত্রে হাত দুইটি শরীরের উভয় পার্শ্বে সোজা অবস্থান করাইবে। পদদ্বয় প্রসারিত সরল ও নম্রভাবে পাড়িয়া থাকিবে। গোড়ালিদ্বয় সংযুক্ত থাকিবে কিন্তু পায়ের পাতা ও অঙ্গুলিগুলি দুই পার্শ্বে হেলিয়া পাড়িবে। হাঁটু, কোমর কাঁধ ঘাড় প্রভৃতি অঙ্গ এবং উহাদের সন্ধিস্থল শীথিল ভাবে অবস্থান করিবে। দৃষ্টি শূন্যে চক্ষু, অর্ধনিমীলিত এবং নিঃশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক মন্থর গতিতে চলিতে থাকিবে। এই সময় মানসিক অবস্থাকেও সম্পূর্ণ আয়ত্তের বাইরে ছাড়িয়া দিতে হইবে। যদি ইহা করা সম্ভব হয় তাহা হইলেই শবাসন ঠিক ঠিক সম্পূর্ণ হইবে। কিন্তু যৌগিক আসন করিবার প্রাকালে শবাসন বা বিশ্রাম আসন উপরিউক্ত বর্ণিত প্রক্রিয়াই যে করিতে হইবে তেমন কোন কথা নাই। সাধারণ ভাবে বলিতে গেলে যে আসন যে ভাবে করিবে শবাসন বা বিশ্রাম আসন সেই ভাবেই করিবে অর্থাৎ কোন আসন যদি বসিয়া করিতে হয় তাহা সহজভাবে বসিয়াই বিশ্রাম করিবে, যে কোন আসন যদি দাঁড়াইয়া করিতে হয় তাহা সহজভাবে দাঁড়াইয়াই বিশ্রাম করিবে। কোন কোন আসন যদি চিৎ হইয়াই করিতে হয় তাহা হইলে শবাসন বা বিশ্রাম আসন চিৎ হইয়াই করিতে হইবে। উদাহরণস্বরূপ উষ্ট্রাসনে বিশ্রাম আসন বজ্রাসন, অর্ধচন্দ্রাসনের বিশ্রামাসন দাঁড়াইয়া, হলাসনের বিশ্রাম আসন চিৎ হইয়া, ধনুর আসনের বিশ্রাম আসন উপুর হইয়া, আবার শীর্ষাসনের বিশ্রাম আসন প্রথম অবস্থায় বজ্রাসনে পরবর্তী অবস্থায় চিৎ শবাসনে।

শবাসন অভ্যাসকলে অঙ্গের পেশীগুলিকে ক্রমে ক্রমে শিথিল করা প্রয়োজন। প্রথমে বক্ষস্থল তারপর তলপেট তারপর হস্তদ্বয় ও পদাদ্বয় এবং সর্বশেষে মস্তিষ্ককে শিথিল করিতে হইবে। এই শিথিল পদ্ধতির বিশেষ কোন নিয়ম নাই। যে অঙ্গটি সহজে শিথিল করা যায় তাহাই করিবে। সমস্ত অঙ্গ একসঙ্গে শিথিল করিতে পারিলেও ক্ষতি নাই। মস্তিষ্ক শিথিল করিবার প্রাকালে এমন ভাবে মস্তিষ্কের ভাবনা নিজের আয়ত্তে আনিতে হইবে যেন মনে হয় সমস্ত দেহ যুগপৎ শিথিল হইয়াছে। অনেক সময় চক্ষু বন্ধ করিয়া রাখিলে শিথিল পদ্ধতি শ্রেষ্ঠ হয় ঃ ওঁকার ধ্বনিতে মনকে নিমজ্জিত করিতে পারিলে বিশ্রামের ফললাভ সম্পূর্ণ হয়। সাধারণ ভাবে মানুষের ধারণা জন্মাইয়াছে যে একটি মানবদেহে প্রায় সাতাশলক্ষ কোটি জীবকোষ আছে। পূর্ণ শবাসনে থাকতে পারিলে এই সমস্ত জীবকোষ বা মৃত জীবকোষগুলি পর্যন্ত সজীবতা প্রাপ্ত হয়। মানবদেহে মৃত জীবকোষের সংখ্যা যতই বাড়িতে থাকিবে ততই

আমরা রোগগ্রস্ত হইয়া পড়িব। কোন কোন ক্ষেত্রে ২ হইতে ১০ মিনিট পর্যন্ত শবাসন করা বিধেয়।

যোগাসনের পর শবাসন কেন দরকার

সকল যৌগিক আসনের পরে শবাসন করিতে হয়। কাহারও কাহারও মতে সম্পূর্ণ যৌগিক প্রক্রিয়া করিবার পরে শবাসন করা বিধেয়। কারণ তাঁহারা বলেন শবাসনের পর আর কোন আসন করিতে নাই। কিন্তু ইহা ঠিক নহে। যৌগিক প্রক্রিয়ার রোগ সারাইবার ক্ষমতা কোথা হইতে আসে? ইহার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাই বা কি? যখন দেহের প্রাণশক্তি বিশুদ্ধ রক্ত তখন বিশুদ্ধ রক্তের প্রাচুর্যতাই আমাদের কাম্য। জীবকোষের প্রচুর অক্সিজেন ও রক্তের প্রয়োজন আছে। এখন উদাহরণ মারফৎ শবাসনের ব্যাখ্যাই সমধিক প্রযোজ্য। ইহাতে পাঠকবর্গ সহজেই অবগত হইবে। ধরা যাক কাহারও Thyroid গ্রন্থির রোগ হইয়াছে। সেক্ষেত্রে তাহাকে হলাসন বা মৎসাসন করিতে বলা হইল। হলাসন করিবার সময় Thyroid গ্রন্থি সমুচিত সঙ্কুচিত হয়। আসনে থাকাকালীন সেই সময়টুকু Thyroid গ্রন্থির এবং আশেপাশের কিছুটা অংশের রক্তের যোগান পায় না। এটা দেহের স্বাভাবিক ধর্ম। সেই সময়টুকু স্বাভাবিক শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা ফুস্ ফুস্ মাধ্যমে রক্ত শোধিত হইতে থাকে। যখনই সেই ব্যক্তি হলাসন হইতে শবাসনে ফিরিয়া আসিবে দেহের স্বাভাবিক ধর্ম অনুযায়ী সঞ্চিত শোধিত রক্ত দ্রুত Thyroid গ্রন্থি ও আশেপাশের কিছুটা অংশ যাহা সঙ্কুচিত ছিল শবাসনে প্রসারিত হওয়ার দরুন সেইখানেই সরবরাহ হইতে থাকিবে। ইহার ফলে বিশুদ্ধ রক্তে যোগানের দরুন Thyroid গ্রন্থির সজীবতা ফিরিয়া আসিতে থাকে। ইহাই মূলতঃ বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা। সেইজন্য প্রতিটি আসন যতটুকু করা প্রয়োজন ঠিক ততটুকু সময়ই শবাসনে থাকা অত্যন্ত প্রয়োজন। এবং দেখা যায় শবাসনে ফিরিয়া আসিলে বিশ্রাম সুখ উপভোগ করা যায়, এবং কোন কোন ক্ষেত্রে নিদ্রা আসিয়া পরে। তাহাতে দেহের কোন ক্ষতি সাধন করে না। কিন্তু নিয়মমাফিক শবাসন করাই বিধেয়। সেইজন্য আমার মতে শবাসন ব্যাতত যৌগিক ব্যায়াম সমূহের সম্পূর্ণ ফললাভ পাওয়া যায় না। স্নায়ুমন্ডলীর প্রকৃত বিশ্রাম আনিতে না পারিলে এবং নির্দিষ্ট শ্বাসপ্রশ্বাস প্রক্রিয়া ঠিক ঠিক করিতে না পারিলে যোগাসন একটি শিবহীন যজ্ঞে পরিণত হয়। যোগাচার্য স্বামী কুবলয়ানন্দ বলিতেন, "যাঁহারা রক্তচাপ-জনিত ও স্নায়ুদৌর্বল্য রোগে ভোগেন তাঁহাদের ক্ষেত্রে শবাসন অতিশয় প্রয়োজন অন্যথা উপকৃত হইবার কোন সম্ভাবনা নাই। কারণ এই সব রোগীদের পৈশিক ও স্নায়ুবিক ক্লান্তি দূরীকরণ অত্যন্ত প্রয়োজন এবং এই বিষয়ে শবাসন অদ্বিতীয়। যখন আমরা আসন করিতে করিতে কয়েক ধাপ আগইয়া যাইব তখন শবাসনের যৌগিক প্রক্রিয়া এবং প্রাণায়াম অভ্যাস আমাদের আসিয়াই পড়ে সুদীর্ঘ অভিজ্ঞতা ও দূরদর্শিতাজনিত জ্ঞানের আলোকে যোগীরা দেখিতে পায় নিঃশ্বাস ও প্রশ্বাস যাহা আমাদের প্রাণবায়ু (Vital-air) তাহা শবাসন মাধ্যমে কি ভাবে বর্ধিত করা যায়। প্রাণায়াম

পদ্ধতির উচ্চ ধাপে উঠিতে হইলে শবাসনের মাধ্যমে দেহকে ক্রমে ক্রমে শুদ্ধ করাইয়া লইতে হয়। এবং তাহা করিতে পারিলে আশাতীত ও আশ্চর্যজনক সুফল পাইবার সম্ভাবনা থাকে।

পূর্ণ ভুজঙ্গাসন

ভুজঙ্গাসন ও পূর্ণ ভুজঙ্গাসনের প্রকৃতিগত কোন তফাৎ নেই। ভুজঙ্গাসনে ছয় রকম প্রক্রিয়া বিদ্যমান। ইহার মধ্যে পূর্ণ ভুজঙ্গাসন একটি। হস্তদ্বয়ের উপর দেহ-ভার ন্যস্ত করিয়া মস্তিষ্ক আকাশের দিকে উঠাইতে হইবে এবং গ্রীবা সম্পূর্ণ প্রসারিত করিয়া পিছনের দিকে হেলাইয়া দিবে। তাহার পর দেহের নিম্নাঙ্গ হাঁটুর উপর ভর করাইয়া পদযুগল আস্তে আস্তে মস্তিষ্কের পশ্চিমভাগে স্পর্শ করাইয়া রাখিবে। পূর্ণ ভুজঙ্গাসন অভ্যাসের সময় চেষ্টা থাকিবে যেন তলপেট জমি হইতে খুব বেশী উঠিয়া না যায়। এই আসন অভ্যাস এক মিনিটের বেশী করিতে নাই। পূর্ণভুজঙ্গাসনের উপকারিতা ভুজঙ্গাসনের মতনই। তবে মেরুদণ্ডের শেষ ভাগ খুব বেশী সঙ্কুচিত হয় বলিয়া Lumber Sacrum Region-এর অনেক ব্যাধি দূর করিতে সক্ষম। যেমন—Lumber Spondylosis, sleep disc, কোটিবাত, মূত্রা-সয়ের নানাবিধ ব্যাধি ইত্যাদি। গণ্ডদেশ অতিরিক্ত পিছনের দিকে প্রসারিত হয় বলিয়া Cervical Spondylosis, thyroid disefficiency জনীত কোন রোগ থাকিলে এই আসন সাধারণ ভুজঙ্গাসন অপেক্ষা অধিকতর প্রযোজ্য। পিঠের মধ্যভাগে অর্থাৎ dorsal region-এ যদি কোন contraction জনীত অসুবিধা থাকে তাহাও দূর করিতে সক্ষম। এক কথায় মেরুদণ্ডের নমনীয়তা বর্ধন করিতে ইহা একটি অদ্বিতীয় আসন।

একহস্তময়ূরাসন

ময়ূরাসন যেমন দুই হস্তের উপর দেহের ভর রাখিয়া করিতে হয় এক্ষেত্রে এক হাতের উপর দেহভর রাখিতে হইবে। স্বভাবতঃই এই প্রক্রিয়া একটু কঠিন। যে হাত মুক্ত থাকিবে সেই হাত হয় পিঠের উপর রাখিতে হইবে অথবা সামনে প্রসারিত থাকিবে। দুই হস্তদ্বারা ময়ূরাসন করিবার প্রাক্কালে পদদ্বয় সম্পূর্ণ প্রসারিত থাকিবে বা পদদ্বয় পদ্মাসন আকারেও থাকিতে পারে। পদ্মাসনে ময়ূরাসন অভ্যাসকে বদ্ধ ময়ূরাসন বলে। সাধারণ ময়ূরাসনে যে সমস্ত গুণরাজি বিদ্যমান একহস্ত ময়ূরাসনে তার সব গুলিই পাওয়া যায়। আমাদের মলভাণ্ডে যে সমস্ত গ্রন্থি ও উপগ্রন্থি আছে তাহার উপর ময়ূরাসনের অপরিসীম প্রক্রিয়া। নাভিস্থলের দুইপাশে সাধারণ ময়ূরাসনের চাপ সমভাবে পড়ে। এক্ষেত্রে একদিকে পড়ে। সেজন্য হাত উল্টাইয়া ইহার অভ্যাস কাম্য। দেহের উপরে অতিরিক্ত ভারসাম্যের ক্ষমতা না থাকিলে একহস্ত ময়ূরাসন করা সম্ভব নয়। সে কারণ একহস্তময়ূরাসনে দেহের ক্ষমতা অধিকতর বৃদ্ধি করিতে সাহায্য করে।

একপাদ প্রসারিত অর্ধচন্দ্রাসন

বজ্রাসনে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। প্রথমে বাম পায়ের উপর বজ্রাসনে বসিতে হইবে এবং ডান পা সম্মুখদিকে প্রসারিত করিতে হইবে। তাহার পর দুই হস্ত এক করিয়া হাতের তালুদ্বয় নমস্কার করার মতন অবস্থানে রাখিয়া ডান পায়ের দিকে লইয়া যাইতে হইবে। ঐ অবস্থা হইতে হস্তদ্বয় মাথার উপর ধীরে ধীরে উঠাইবার প্রাক্কালে শ্বাস গ্রহণ করিতে হইবে। যতক্ষণ পর্যন্ত হস্তদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা অবস্থায় ঊর্ধ্বে উত্তোলিত না হইবে ততক্ষণ পর্যন্ত শ্বাস গ্রহণ করিবে। ইহার পর দেহের পিছনের দিকে মস্তিষ্ক ও হস্তদ্বয় একসাথে শ্বাস পরিত্যাগ করিতে করিতে অর্ধ চন্দ্রাসনের ন্যায় ধীর গতিতে নামাইয়া রাখিবে। অবস্থান আধ মিনিট এবং শ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় থাকিবে। তাহার পর হাত ধীরে ধীরে আবার মস্তক উপরি উঠাইবে এবং শ্বাস লইতে থাকিবে। শ্বাস ত্যাগ করিতে করিতে হস্তদ্বয় পূর্বের ন্যায় ডান পায়ের অঙ্গুলির দিকে নামাইতে থাকিবে। এইভাবে আসন প্রক্রিয়া একদিকে সম্পন্ন হইবে। এবার বাঁ পা প্রসারিত করিয়া অন্যদিক সম্পন্ন করিবে। ইহাকেই একপাদ প্রসারিত অর্ধচন্দ্রাসন বলে।

উপকারিতা—এই আসনের উপকারিতা অপরিসীম। অর্ধচন্দ্রাসন যেমন শুধু কটি প্রদেশের ব্যায়াম এবং মস্তিষ্কের ব্যায়াম। এই আসনের সাথে সাথে হাঁটুর ব্যায়ামও সাধিত হয়, অর্ধচন্দ্রাসনের ন্যায় এই আসনে সবগুলি গুণরাজিই পাওয়া যায়। বাড়তি লাভ হিসাবে হাঁটুর ব্যায়াম সম্পন্ন হয়। যাহাদের হাঁটু ফোলা ফোলা থাকে, মনে হয় যেন জল জমেছে, অত্যধিক যন্ত্রণায় হাঁটুকে ভাঁজ করা যায় না বা ভাঁজ অবস্থায় থাকিলে হঠাৎ সোজা করা যায় না এই সমস্ত উপসর্গ যাহাদের আছে এই আসন অভ্যাসে তাহাদের অচিরাৎ ফল লাভ হইবে। শুধু অভ্যাস করাটাই একটু কঠিন, দেহটা যেন পিছন দিকে উল্টাইয়া পড়িতে চায়। কাহারও সাহায্যের দ্বারা এই আসন করাইয়া লইতে হয়। এই আসন অভ্যাস সকল বয়সের ছেলেমেয়েদের পক্ষে প্রযোজ্য। প্রতি পায়ে ৩০ সেকেণ্ড করিয়া করিলেই ফললাভ অব্যর্থ।

ঊর্ধ্ব পদ্মাসন

পদ্মাসন অনেক ভাবেই করা যায়। পদ্মাসন বসিয়া পদ্মাসন সর্বাঙ্গাসন অবস্থায়, পদ্মাসন শীর্ষাসন অবস্থায়, পদ্মাসন শূন্য পদ্মাসন অবস্থায়, পদ্মাসন উত্থিত পদ্মাসন অবস্থায়, পদ্মাসন হলাসন অবস্থায় ইত্যাদি। ঊর্ধ্ব পদ্মাসন বলিতে আমরা সর্বাঙ্গাসনে পদ্মাসন বা শীর্ষাসনে পদ্মাসন বুঝাই। শীর্ষাসনে পদ্মাসন করিলে তাহাকে বদ্ধ-শীর্ষাসন বলা হইয়া থাকে। উভয় ক্ষেত্রকেই ঊর্ধ্বপদ্মাসন পর্য্যায়ে ফেলা যাইতে পারে। এ ক্ষেত্রে আমরা বদ্ধশীর্ষাসনকেই ধরিয়া লইয়া অগ্রসর হইতেছি। সুতরাং বদ্ধশীর্ষাসন বা ঊর্ধ্বপদ্মাসন বলিতে একই আসন বুঝাইব। শীর্ষাসনের বর্ণনা

আগেই দেওয়া হইয়াছে এবং পদ্মাসনের বর্ণনাও আগেই বর্ণিত হইয়াছে। এই ক্ষেত্রে আমরা বদ্ধশীর্ষাসনকেই ধরিয়া লইয়া অগ্রসর হইতেছি। সুতরাং বদ্ধশীর্ষাসন বা ঊর্ধ্বপদ্মাসন বলিতে একই আসন বুঝাইব। এই ক্ষেত্রে ইহার কোন বাড়তি উপকার আছে কিনা তাহাই জানা প্রয়োজন।

উপকারিতা—দেহ সম্পূর্ণ নমনীয় ও কর্মক্ষম না থাকিলে ঊর্ধ্বপদ্মাসন করা সম্ভব নয়। পূর্ণশীর্ষাসনে পদদ্বয় প্রসারিত থাকে কিন্তু এক্ষেত্রে পদদ্বয় পদ্মাসন অবস্থায় থাকে। শীর্ষাসন করিবার প্রাক্কালে মস্তিষ্কে যে অধিক রক্ত সঞ্চালিত হয় তাহা আমরা জানি। কিন্তু পদ্মাসনে থাকাকালীন শীর্ষাসনে দেহের নিম্ন অঙ্গে তথা মস্তিষ্কে অধিকতর রক্ত সঞ্চালিত হয়। পদদ্বয় ভাঁজ থাকে বলিয়া সেই অঙ্গের উপর রক্ত সঞ্চালন ততটা হয় না। ঊর্ধ্বাঙ্গে অধিক রক্ত সঞ্চালিত মানেই অধিক রক্ত শোধিত হইতেছে যাহা ফুসফুস ও হৃদযন্ত্রে ক্ষমতা ও ক্রিয়া অধিকতর করিয়া তোলে। সেই কারণেই ঊর্ধ্বপদ্মাসন শীর্ষাসন অপেক্ষা কোন কোন দিক দিয়া বেশী ফলপ্রদ। যদি আমরা মলভাণ্ডে বেশী রক্ত সঞ্চালিত করিতে চাই তাহা হইলে ঊর্ধ্বপদ্মাসন সক্ষম হইলে সম্পাদন করিলে বেশী ফলপ্রদ হইবে।

উত্থিত হস্তভুজাসন

এই আসন সম্পাদন করা একটু কঠিন। দেহের নমনীয়তা ও শক্তি দুইই দরকার হয়। মাটিতে বসিয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। ধীরে পদযুগল দুই স্কন্ধের উপর পরস্পর উঠাইয়া স্থাপন করিতে হইবে। তাহার পর হস্তদ্বয়ের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া সমস্ত দেহটিকে শূন্যে উঠাইতে হইবে। পায়ের চেটোদ্বয় পরস্পর সংযুক্ত করিয়া রাখিতে হইবে। দেহ সম্মুখ ভাগে একটু ঝুঁকিয়া থাকিবে এবং নিতম্বদ্বয় জমির সমান্তরাল অবস্থায় অবস্থান করিবে।

উপকারিতা—মলভাণ্ড উপরের দিকে ঠেলিয়া ওঠে ও সঙ্কুচিত হয়। ফলে অশ্ব ও আমাশয় রোগ প্রশমিত করে। যাহাদের হার্ণিয়া আছে তাহারা প্রথম অবস্থায় এই আসন অভ্যাসে সমধিক ফল পাইবে। গ্রীবাপ্রদেশ ঊর্ধ্বে সম্প্রসারিত হয় বলিয়া Cervical tension ও Cervical spondylosis রোগ সারাইতেও সক্ষম। বলা বাহুল্য এই আসন দেহের ক্ষিপ্রতা ও Agility বাড়াইতেও সক্ষম। সকল বয়সের ছেলেমেয়েরা যে এ আসন পারিবে তাহার কোন কথা নাই। সাধারণতঃ এক মিনিট কাল এই আসনে থাকা বিধেয়। নতুন শিক্ষার্থীরা এই আসন কদাচ অভ্যাস করিবে না।

যোগনিদ্রাসন

উপরে বর্ণিত উত্থিত হস্তভুজাসনের ন্যায় এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। পদদ্বয় স্কন্ধে উঠাইয়া ভূমির উপর চিত হইয়া শুইয়া পড়িতে হইবে। হস্তদ্বয় দ্বারা

নিতম্ব প্রদেশ আলিঙ্গন বন্ধ করিবে। ইহাকেই যোগনিদ্রাসন বলে। ইহা একটি রাজযোগের আসন অর্থাৎ এই আসনে বহুক্ষণ অবধি শুইয়া থাকিতে সক্ষম।

উপকারিতা—যোগনিদ্রা আসনে মন স্থির ও দেহ চঞ্চলশূন্য হয়। ধ্যানাসনে আমরা মনের যে প্রসন্নতা লাভ করিতে পারি যোগনিদ্রাসনে ততোধিক ফললাভ হয়। আসনটি সহজভাবে করিতে পারিলে যোগীগণের অত্যন্ত প্রিয় হইয়া ওঠে। এই আসন অভ্যাসকালে স্কন্ধদ্বয় এবং বগলের নীচে অংশগুলি যাহাকে আমরা ইংরাজিতে সিরেটাস ম্যাগনাস অঞ্চল বলিয়া থাকি, সেই সমস্ত প্রদেশগুলি অধিকতর সজীবতা প্রাপ্ত হয়, নিতম্বদ্বয় কিঞ্চিত উর্ধ্বে সঙ্কুচিত হয় বলিয়া মূত্রাশয়দ্বয়ের উপর অপরিসীম প্রভাব বিস্তার করে। Prostrate gland-এর সমুচিত সঙ্কুচন হেতু এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে Ovrin tubes ও uterus-এর স্বাভাবিক অবস্থার ব্যতিক্রম হেতু যে সমস্ত অসুবিধার সৃষ্টি করে তাহা দূর করিতে সক্ষম। যেমন—পুরুষের ক্ষেত্রে Enlarged Prostrate রোধ করে এবং মেয়েদের ক্ষেত্রে জরায়ু জাতীয় ব্যাধিও দূর করে। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় যাহারা অন্ত্রের পীড়ায় ভোগে, যেমন Ulcer জাতীয় কোন রোগ কিংবা লীভারের কোন কঠিন রোগ সেই সব ক্ষেত্রেও এই আসন খুব ফলপ্রদ। Pancreas gland-এরও secretion বাড়াইতে ইহাও একটি অন্যতম আসন। বহুমূত্র রোগে যাহারা ভোগেন এই আসন তাহাদের করাইলে সুফল পাওয়া যায়।

বদ্ধসর্বাঙ্গাসন

উর্ধ্বপদ্মাসনে মোটামুটি এই আসনের বর্ণনা দেওয়া হইয়াছে। সর্বাঙ্গাসন মলভাণ্ড বিপরীত করণের আসন। সেইজন্য ইহাকে বিপরীত করনি মুদ্রা বলা হইয়া থাকে। পদ্মাসনে সর্বাঙ্গসনকে বদ্ধসর্বাঙ্গসন বলা হইয়া থাকে। উপকারিতা আগেই বর্ণিত হইয়াছে। এই আসন অভ্যাস উর্ধ্বপদ্মাসন হইতে কিঞ্চিত সহজ। মস্তিষ্ক নিম্নাভীমুখী থাকে বলিয়া এবং মলভাণ্ড সম্পূর্ণ বিপরীতমুখী হয় বলিয়া, সর্বাঙ্গ আসনের সবকিছু গুণরাজি ইহাতে বিদ্যমান কিন্তু অধিক ফলপ্রদ।

একপাদচক্রাসন

চক্রাসন চিত হইয়া শুইয়া অভ্যাস করিতে হয়। কেহ কেহ দাঁড়ানো অবস্থায় চক্রাসনে আসিতে পারে; চক্রাসনে হস্তদ্বয় এবং পদদ্বয় ভুমি স্পর্শ করিয়া থাকে। যাহা আগেই বর্ণিত হইয়াছে। এইক্ষেত্রে অর্থাৎ একপাদ চক্রাসন করিবার কালে একটি পা ভুমি হইতে বিচ্ছিন্ন থাকিবে। অর্থাৎ দুই হস্ত এবং এক পা দ্বারা এই আসন করিতে হয়। কেহ কেহ এক পা ভুমি হইতে উঠাইয়া এবং সাথে সাথে বিপরীত হস্ত ভুমি হইতে উঠাইয়া করিতে বলেন অর্থাৎ ডান পা যদি ভুমি স্পর্শ করিয়া থাকে তাহা হইলে বাঁ হাত ভুমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে। সেই ক্ষেত্রে ডান হাত ও বাঁ পা ভুমি হইতে বিচ্ছিন্ন অবস্থায় থাকিবে। ইহাকেও একপাদ চক্রাসন বলা যাইতে পারে।

উপকারিতা—চক্রাসনের বিশদ উপকার বর্ণিত হইয়াছে অর্ধ চক্রাসনে। আমরা এক্ষেত্রে চক্রাসন বলিতে অর্ধ চক্রাসনই বুঝিব। কারণ পূর্ণ চক্রাসন শতকরা চার পাঁচজন লোকই করিতে পারে। একপাদ চক্রাসন উপকারিতার দিক দিয়ে কোন তারতম্য নাই শুধু এই আসনে কিছুটা Balance-এর প্রয়োজন। দেহ অধিক শক্তিশালী ও নমনীয় না থাকিলে এই আসন না করাই বিধেয়।

বদ্ধশলভাসন

উপুর হইয়া শুইয়া বদ্ধশলভাসন করিতে হয়। শলভাসনে পদযুগল প্রসারিত অবস্থায় থাকে তাহা আগেই বর্ণিত হইয়াছে। পদ্মাসন করিয়া শলভাষণ করিলে তাহাকে বদ্ধশলভাষণ বলে। শলভাসনে পদযুগল যতটা ওঠানো সম্ভব বদ্ধশলভাসনে তাহা সম্ভব নহে।

উপকারিতা—আগেই বর্ণিত হইয়াছে শলভাসনের কি কি উপকারিতা। Lumber sacrum, Region-এর ইহা একটি অদ্বিতীয় আসন। পদ্মাসন অবস্থায় নিম্নাঙ্গ উর্ধ্বে তুলিতে হয় বলিয়া ইহা কিছুটা কষ্টসাধ্য। কিন্তু কটি প্রদেশ সমুচিত সঙ্কুচিত করিতে পারিলে, কটির বাত, Slip dise, lumber spondylosis ইত্যাদি জাতীয় রোগ খুব শীঘ্র দূরীভুত হয়। নিম্নাঙ্গ পদ্মাসনে সঙ্কুচিত থাকে বলিয়া কিছুটা ভারত্বপ্রাপ্ত হয়। সেই অধিক ভার যদি তোলা সম্ভব হয় তাহা হইলে শলভাসণ হইতে বদ্ধশলভাসন অধিক ফলপ্রদ।

একপাদধনুরাসন

একপাদ ধনুরাসন বা একপাদ পূর্ণ ধনুরাসন, ধনুরাসন বা পূর্ণ ধনুরাসনের ন্যায় সম্পন্ন করিতে হয়। শুধুমাত্র ব্যাতিক্রম একটি হস্তের দ্বারা বিপরীত পা ধারণ করিতে হইবে। অন্য পা আর একটি পায়ের মতন শুধু শূন্যে পাশাপাশি অবস্থান করিবে। দেহের সম্মুখভাগ ধনুরাসনের মতই উঠাইতে হইবে। এবং অন্য হস্ত পৃষ্ঠোপরি অবস্থান করাইবে। যদি পূর্ণ ধনুরাসন অবস্থায় ইহা করিতে পারা যায় তবে ইহাকে একপাদ পূর্ণ ধনুরাসন বলে। অথবা যদি ধনুরাসন অবস্থায় ইহা সম্পন্ন করা যায় তবে ইহাকে একপাদ ধনুরাসন বলে। উপকারিতা ধনুরাসনের ন্যায় যাহা পূর্বে বর্ণিত হইয়াছে। শুধুমাত্র এই আসন অভ্যাস কিঞ্চিৎ কঠিন।

কাকাসন

নামেই প্রকাশ, কাক বসিলে যেরূপ দেখায় আমরা সেইরূপ ভাবে অবস্থান করিলে কাকাসন সম্পাদিত হয়। দুই হাতের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া হাঁটুদ্বয় বাহুর উপর অবস্থান করিয়া দেহের নিম্নাঙ্গ কাকপুচ্ছের ন্যায় ধীরে ধীরে উঠাইয়া অবস্থান করিতে হইবে। দেহের সম্মুখভাগ কিছুটা জমির দিকে ঝুঁকিয়া থাকিবে। এরূপ

অবস্থায় থাকাকে কাকাসন নামে অভিহিত করা হইয়াছে। আসনে কিছুকাল অভ্যাস না থাকিলে কাকাসন করা সম্ভব নয়। ইহাতে হাতের প্রচুর শক্তি দরকার এবং ঐ অবস্থায় দেহকে রাখিতে হইলে কিছুটা Balance-এর প্রয়োজন।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাসে বৃহৎ অন্ত্র ও সম্যক মলভান্ড উপরের দিকে উত্থিত হয়। ফলে হার্ণিয়া ও মলদ্বার অর্থাৎ Rectum ওপরের দিকে আকুঞ্চিত হইবার সুযোগ থাকে। ফলে বয়সের সাথে স্বাভাবিক অবস্থায় উহারা ঝুঁকিয়া পড়িবার হেতুকে রোদ করে। Duodenal গ্রন্থির উপর সম্যক চাপ সৃষ্টির দরুন সজীবতা বজায় রাখে। Pancreas গ্রন্থিরও রস সঞ্চারে সহায়তা করে। মূলকথা ইহা পেটের একটি সর্বাঙ্গীণ আসন। যাহারা অন্ত্রের পীড়ায় ও ক্ষুধামান্দ্য রোগে ভোগে তাহারাও এই আসন অভ্যাস করিবে।

উপাধানাসন

উপাধান মানে বালিশ। প্রথমে বসা অবস্থায় একপাদ শিরাসন করিতে হইবে। তাহাব পরে ধীরে ধীরে ঐ অবস্থায় দেহটিকে পিছন দিকে হেলাইয়া দিবে। যদি ডান পা স্কন্ধের উপর থাকে তাহা হইলে বাম পা সম্মুখে প্রসারিত করিযা দেহটিকে মাটি সংলগ্ন করিতে চেষ্টা করিবে। কিন্তু দেহ সম্পূর্ণ মাটি সংলগ্ন হইবে না। মস্তিষ্ক ডান পায়ের উপর বালিশের ন্যায় অবস্থান করিবে। তখন দেহটিকে দেখিলে মনে হইবে যেন ইজিচেয়ারে হেলান দিয়া শুইয়া আছে। এমতাবস্থায় হস্তদ্বয়ের চেটোদ্বয় মুখের কাছে এক করিয়া যেন বই পড়িতেছে এইরূপ ভঙ্গিমায় রাখিতে হইবে। ইহাকেই উপাধান আসন বলে। এই আসন বহুক্ষণ অবস্থান করা সম্ভব।

উপকারিতা—উপাধানাসন দেহ নমনীয় করিবার আসন। মেরুদন্ড সম্প্রসারণ ও সঙ্কুচিত করিবার একটি পদ্ধতি। Lumber region-এ মেরুদণ্ড প্রসারিত হয়। Cervical region-এ মেরুদণ্ড সঙ্কুচিত হয়। ইহার ফলে মেরুদণ্ডের সজীবতা বজায় থাকে। একপাদ শিরাসন এমনিতেই একটি কঠিন আসন। সুতরাং Hip-jaint খুব নরম না থাকিলে এই আসন করা কষ্টসাধ্য। সে কারণে hip-joint নমনীয়তা বৃদ্ধি করিতে একটি সহায়ক আসন। ইহা বাত ব্যাধি ও দেহের কাঠিন্য ভার দূর করে। দেখা গিয়াছে বেশীদিন অভ্যাসে চোখের দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পায়। অনেক সময় ইহাও লক্ষ করা গিয়াছে Dorsal region-এ কোন ব্যথা বেদনা থাকিলে তাও দূর করে। সর্বোপরি এই সুন্দর আসনটি দেহসুষ্ঠব বৃদ্ধি করে।

কূর্মাসন

আমরা পূর্বেই অর্ধ কূর্মাসন বর্ণিত করিয়াছি। কূর্মাসন করিবার পদ্ধতি একটু ভিন্ন। হস্তদ্বয় পায়ের হাঁটুর কাছ দিয়া প্রবেশ করাইয়া সম্মুখ ভাগে প্রসারিত করিতে

হইবে। ইহার পর পদদ্বয় পিছনের দিকে এবং হস্তদ্বয় সম্মুখ দিকে ঐ অবস্থায় সটান করিয়া দেহের বক্ষস্থানে ভূমি সংলগ্ন করিতে হইবে। অর্থাৎ দেহটি যেন মাটির সঙ্গে মিশিয়া আছে এরূপ দেখাইবে। মনে হইবে যেন একটি কচ্ছপ দুই হাত ও দুই পা দেহ হইতে বাহির করিয়া বিশ্রাম করিতেছে। ইহাকেই কূর্মাসন বলে। ইহা একটি অতীব কঠিন প্রক্রিয়া। সেইজন্য সকলের এই আসন অভ্যাস করিতে নাই। ইংরাজিতে যাহাকে আমরা Boneless figure বলি এইরূপ দেহগুণ বিশিষ্ট ব্যক্তিরাই এই আসন অভ্যাস করিবে। অন্যথায় দেহে চোট লাগিবার সম্ভাবনা থাকে।

উপকারিতা—দেহের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের যে সমস্ত অংশ কব্জাব ন্যায় কাজ করে সেই সমস্ত jointগুলি চালু রাখিতে সহায়তা করে অর্থাৎ হাঁটুর joint, হাতের উপরিভাগের joint, পুরোবাহুর joint ইত্যাদি খুব চালু রাখিতে সাহায্য করে। ইহা তলপেট ও নিতম্বের উপরিভাগে নিদারুণ চাপ সৃষ্টি করে যাহার ফলে ঐ সমস্ত অংশের যন্ত্রপাতির সজীবতা ফিরাইয়া আনে। গ্রীবাপ্রদেশ সম্মুখভাগে প্রসারিত হওয়ার দরুন Thyroid গ্রন্থির উপর এবং মস্তিষ্ক গ্রন্থির উপর এই আসনের প্রভাব অপরিসীম মেনেনজাইটিস রোগাক্রান্ত ব্যক্তিরা এই আসন অভ্যাসে তৎক্ষণাৎ ফল ভোগ করিবে, শীরপীড়া ও স্কন্ধের ব্যথায় যাহারা কাতর এই আসন তাহাদের খুব উপকার করে।

গরুড়াসন

দণ্ডায়মান অবস্থান এই আসন অভ্যাস করিতে হয়। ইহাকে ইংরাজিতে Leg pose বলে। একপায়ে দাঁড়াইয়া অন্য পা-টি দিয়া তাহাকে বেষ্টন করিবে। হস্ত দুইটিকে পরস্পর মোচর খাওয়াইয়া হস্তের অঙ্গুলিগুলি চিবুকের নীচে অবস্থান করাইবে। এইরূপ অবস্থায় দেহটিকে সটান টান করাইয়া এক পায়ের উপর ভর রাখিতে পারিলে গরুর আসন সম্পাদন হইবে।

উপকারিতা—এই আসনে একটি মাত্র উপকারই সাধিত হয়, তাহা পদযুগলের অমিত শক্তি বৃদ্ধি করে। এবং দেহটিকে ভারসাম্য করিতে সহায়তা করে।

অর্ধবদ্ধ পদ্মাসন

একপায়ে পদ্মাসন করিলে তাহাকে অর্ধপদ্মাসন বলে। যে পা দিয়া পদ্মাসন করিবে সেই হাত দিয়া পৃষ্ঠপ্রদেশ যেমন করিয়া যে পায়ে পদ্মাসন করা হইয়াছে তাহার বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সজোরে ধরিতে হইবে। ইহাকেই অর্ধবদ্ধপদ্মাসন বলে। এই অবস্থায় যে পা প্রসারিত আছে সেই পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ সেই হাত দিয়া ধরিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস ফেলিয়া কপাল হাঁটুর সহিত সংলগ্ন করিতে হইবে। তাহা হইলে অর্ধ-বদ্ধপদ্মাসন সর্বাঙ্গীণ করা হইল। ৩০ সেকেণ্ড হইতে ৪০ সেকেণ্ড পর্যন্ত এই অবস্থায় অবস্থান করিয়া অন্য পায়ে প্রক্রিয়াটি উপরে বর্ণিত অবস্থায় সম্পাদন করিবে।

উপকারিতা—এই আসনে সায়াটিকা রোগ এবং সর্বপ্রকার কটিবাত সারাইতে সাহায্য করে। যাহাদের কিছুতেই ক্ষুধার উদ্রেক হয় না এই আসন অভ্যাসে ক্ষুধা

বৃদ্ধি করে। অনেক সময় দেখা যায় কপালের দুপাশ সারাক্ষণই টিপ টিপ করিয়া অসহ্য যন্ত্রণার সৃষ্টি হয়। সেইরূপ ক্ষেত্রেও এই আসন অভ্যাসে সমুচিত ফললাভ করিতে দেখা যায়। সায়াটিকা স্নায়ু বেশী মাত্রায় দুর্বল হইলে গোড়ালি পর্যন্ত টান ধরিতে থাকে। অর্ধবদ্ধপদ্মাসন অভ্যাস অচিরাৎ সেই সমস্ত রোগীর অবশ্যই কর্তব্য।

চতুষ্কোণাসন

ত্রিকোণ আসনে যেমন তিনটি কোণের সৃষ্টি হয়, এই আসনে তেমনি চারটি কোণের সৃষ্টি হয়। এই জন্যই এই আসনটির নাম চতুষ্কোণাসন।

সোজা হইয়া দাঁড়াইয়া এই আসন পদ্ধতি করণীয়। ডান পায়ে দাঁড়াইয়া বাঁ পা স্কন্ধ পর্যন্ত উত্তোলন করিতে হইবে। ইহার পর বাঁ হাত বাঁ পায়ের চেটোর উপর স্থাপন করিতে হইবে, হাত সোজা থাকিবে। বাঁ পায়ের সমান্তরালে ডান হাত ডান দিকে উত্তোলন করিতে হইবে। আসন করাকালীন খেয়াল রাখিতে হইবে যাহাতে পদদ্বয় সম্পূর্ণ সোজা থাকে। এই আসনটি অভ্যাস করা বেশ কঠিন। এই আসন অল্প বয়স হইতে অভ্যাস করিলে শিখিতে বিলম্ব হয় না।

উপকারিতা—হিপ-জয়েন্ট নরম রাখিতে সাহায্য করে। যাহারা কোমরের বাতে আক্রান্ত হয় বা সায়াটিকা রোগে আক্রান্ত হইয়াছে এমন রোগীদের এই আসন অভ্যাসে ফললাভ হইবে। সর্বশরীরের স্নায়ুমণ্ডলী ও পেশীগুলি এমনভাবে সবল করিতে সক্ষম হয় যাহাতে দেহের ভারসাম্য বজায় রাখিতে সাহায্য করে। চতুষ্কোণ আসনের আর একটি মহৎ গুণ আছে যাহা মনঃ সংযোগ ও মনের স্থিরতা বৃদ্ধি করিতে অদ্বিতীয়। হাল্কা মন লইয়া এই আসন অভ্যাস করা যায় না। তাহা হইলে শরীরের ভারসাম্য বজায় রাখা সম্ভব নয়।

গোখিলাসন

কথিত আছে মুনি ঋষিরা নিজেদের নামে আসন সৃষ্টি করিতেন। কোন আসন সৃষ্টি করিয়া নিজেদের নাম রাখিতেন। গোখিল মুনি এই আসন সৃষ্টি করিয়াছিলেন। তাঁহার দ্বারা উদ্ভাবিত হইয়াছিল বলিয়া এই আসনটির নাম গোখিলাসন। গোখিলাসন একটি কঠিন প্রক্রিয়া। ইদানীংকালে সহজ গোখিলাসনেরও চল হইয়াছে। উভয় পদ সম্মুখ দিকে প্রসারিত করিয়া রাখ। অতঃপরে বামপদ উল্টোভাবে গুটাইয়া বাম উরুতে স্থাপন কর। দক্ষিণ পদের গোড়ালী যোনিপ্রদেশে চাপিয়া ধর। হস্তদ্বয় প্রণামের ভঙ্গীতে বক্ষে স্থাপন করিলে গোখিলাসন সম্পূর্ণ হইল।

উপকারিতা—উভয়পদের দ্বারা এই আসনটি করা যাইতে পারে। পায়ের calf muscle ও পায়ের চেটোর অনেক দোষ সংশোধন করে। অনেকের দুই পায়ের মাপ কিছু কমবেশী থাকে বা কোন পা খোঁড়াইতে থাকে, এইরূপ ব্যাধিযুক্ত মানুষের

রোগ গোখিলাসন নিরাময় করিতে পারে। পায়ের স্নায়ু ও পেশীগুলি সবল করিতে থাকে। যে পা উরুপ্রদেশে চাপ সৃষ্টি করে তাহার দ্বারা অন্ত্রের পীড়াও উপসম লাভ করে। আসল কথা এত উপকার থাকিলেও সকলের পক্ষে এই আসন করা সম্ভব নহে। এই গোখিলাসন উভয় পদদ্বারা একই সাথে করা সম্ভব। তাহাকে দ্বিপদ গোখিলাসন বলে। পদ্মাসনে বসিয়া যেমন পর্বতাসন করা সম্ভব তেমনি দ্বিপদ গোখিলাসন করিয়াও পর্বতাসন করা সম্ভব। এইরূপ আসন প্রক্রিয়াকে দ্বিপদ গোখিলাসনে পর্বতাসন বলে।

সঙ্কটাসন

সঙ্কট বা ভয় দূর করে বলিয়া এই আসনের নাম সঙ্কটাসন দেওয়া হইয়াছে। অল্প বয়স হইতে সঙ্কটাসন অভ্যাস করিলে দেহের স্নায়ুমণ্ডলী দৃঢ় হয়। ছেলেমেয়েরা সাহসী হয় এবং নিম্নঅঙ্গের গঠন সুঠামভাবে বর্ধিত হইতে থাকে। এই আসন করিবার পদ্ধতি খুব সহজ। বাম পা মাটিতে রাখিয়া শরীরটাকে অর্ধদণ্ডায়মান অবস্থায় রাখ। অর্থাৎ সম্মুখদিকে একটু ঝুঁকিয়া পড়ে। ইহার পরে ডান পা দ্বারা বাম পদ বেষ্টন করিয়া শরীরটাকে উপর দিকে একটু চারণ দাও এবং সেই সাথে সাথে দুই হাতের তালু দুই হাঁটুর উপর স্থাপন করিয়া স্থির হইয়া যাও। এক মিনিট কাল অবস্থান করিয়া এবং উল্লিখিত ভাবে ডান পা মাটিতে রাখিয়া পুনরায় আসনটি কর। যাহারা Flatfooted হইয়া জন্মগ্রহণ করে তাহারা এই আসন অভ্যাসে উপকাব পাইবে। পূর্বেই বলা হইয়াছে এই আসনে স্নায়ুপেশী সবল হয়। ছাত্রছাত্রীরা এই আসন অভ্যাসে ব্রহ্মচর্য রক্ষা করিতে পারিবে। পায়ের স্নায়ুমণ্ডলী বাতে আক্রান্ত হইতে পারে না।

যোনি-আসন

যোনিস্থানে এই আসনটি অভ্যাস করিতে হয়। গুহ্যদ্বার ও জননেন্দ্রিয়ের মধ্যস্থলে যে স্থান তাহাকে যোনিস্থান বলে। পুরুষের পিতৃগ্রন্থি ও মেয়েদের রতিগ্রন্থি প্রভৃতি এই আসনে অর্থাৎ যোনিআসনে সুস্থ ও সবল থাকে। প্রথমে উভয় পা ছড়াইয়া বসিতে হইবে। অতঃপব উভয় হস্তদ্বারা উভয় পদের গোড়ালি গুটাইয়া যোনিস্থানে অবস্থান করাও। পায়ের গোড়ালিদ্বয় নাভিপ্রদেশের দিকে সংলগ্ন হইবে এবং দেহের মৃদুচাপ গোড়ালির উপরে অবস্থান করাইবে। তিন চার মিনিট যাবৎ এই আসন অভ্যাস শ্রেয়। যদি একবারে তিন চার মিনিট করা কষ্টকর হইয়া পড়ে তবে তিন চার বার আসনটি অভ্যাস করিবে।

উপরিকারিতা—এই আসন অভ্যাসে যোনিস্থানের স্নায়ুপেশী ও যোনিগ্রন্থিগুলি সবল হয়। পুরুষদের স্বপ্নরোগ দূর করিতে সাহায্য করে। মেয়েদের White discharge বেশী হইলে অর্থাৎ প্রদর রোগ দেখা দিলে এই আসনটি অভ্যাসে বিশেষ

উপকার পাওয়া যায়। Prostrate gland-এর স্ফীতভাব দূর করিতেও সক্ষম। অর্শ ভগন্দর প্রভৃতি রোগ আরোগ্য করিতেও সক্ষম। যৌন ক্ষমতা শীথিল হইলেও এই আসন অধিকতর ফলদায়ী।

ভেকাসন

ভেক মানে ব্যাঙ। ব্যাঙের মত উপবিষ্ট হইয়া এই আসন অভ্যাস করিতে হয় বলিয়া ইহার নাম ভেকাসন হইয়াছে। মেঝেতে বসিয়া উভয় পদ প্রসারিত কর। পদদ্বয় হাতের বাহির দিয়া প্রসারিত করিতে হইবে। ইহার পর অঙ্গুষ্ঠাসনের মতন হাতের চেটোর উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া নিতম্ব জমির উর্দ্ধে তোল। দুটি পা-ই কিঞ্চিৎ বক্র থাকিয়া গোড়ালিদ্বয়ও জমি হইতে কিঞ্চিত উর্দ্ধে উঠিবে। সম্যকদৃষ্টিতে এই আসনটি দেখিতে ভেকের ন্যায় দেখাইবে। দশ পনেরো সেকেণ্ড আসনে থাকিয়া চার পাঁচবার অভ্যাস কর।

উপকারিতা—দেহের ভারসাম্য বজায় রাখিতে এই আসন অতিশয় ফলপ্রদ। হাতের অস্থি দৃঢ় করে। পা দুটি অর্ধ প্রসারিত থাকে বলিয়া স্নায়ুপেশীর সবলতা বৃদ্ধি করে। মলভাণ্ড সঙ্কুচিত হয় বলিয়া কোষ্ঠকাঠিন্য রোগ, অম্বল ইত্যাদি দূর করিতেও সক্ষম। অল্প বয়সের ছেলেমেয়েদের এই আসন অভ্যাস অধিকতর শ্রেয়।

ত্রিভুজাসন

আসন অভ্যাসকালীন দেহটি ত্রিভুজাকৃতি ধারণ করে বলিয়া এই আসনটির নাম ত্রিভুজাসন হইয়াছে। প্রথমে দুই পা সম্প্রসারণ করিয়া বস। ডান পা ভাঁজ করিয়া বজ্রাসনের ন্যায় অবস্থান কর। অতঃপর ধীরে ধীরে ডান পা হাঁটুদ্বয়ের পিছনদিকে লইয়া যাও। লইবার কালে হাঁটু ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকিবে এবং পায়ের উপরিভাগ অর্থাৎ thigh portion ভূমি সংলগ্ন করিয়া রহিবে। পায়ের অঙ্গুলি ডান হস্তদ্বারা দৃঢ়ভাবে ধরিয়া এবং মস্তক কিঞ্চিৎ পিছন দিকে নত করিয়া পায়ের চেটো সমতলে স্পর্শ করাইবে। স্পর্শকরাকালীন বামহস্ত ডান হস্তের ন্যায় পায়ের অঙ্গুলি ধারণ করিয়া পদতল মস্তকে রাখিতে সাহায্যের জন্য সম্প্রসারিত হইবে। অর্থাৎ উভয় হস্ত দ্বারাই পাশে আনিয়া রাখিতে হইবে। একমিনিট থাকিয়া বা আধমিনিট থাকিয়া এই আসনে অবস্থান করিবে। শরীর শীথিল করিয়া পরবর্তী পায়ে অর্থাৎ বাঁ পায়ে আসনটি পূর্বে বর্ণিত অবস্থায় সম্পন্ন করিবে।

উপকারিতা—এই আসন অভ্যাস কিঞ্চিৎ কঠিন। প্রথম অবস্থায় এই অভ্যাস করিতে নাই। শরীর সুদৃঢ় ও সুঠাম হইলে পরবর্তী কালে অভ্যাস শ্রেয়। শরীরের সমস্ত স্নায়ুপেশী সবল সুদৃঢ় করে। দেহের stream ling গঠনে অত্যন্ত সহায়ক আসন। কটিপ্রদেশ সরু করে, hip-joint সুদৃঢ় করিতে ও মস্তিষ্কে রক্ত চলাচলের সাহায্য করিতে এবং thyroid gland-এ কোন অক্ষমতা থাকিলে সুস্থ করিতে সাহায্য করে।

উত্থিত পশ্চিমোত্তানাসন

আমরা জানি পশ্চিমোত্তানাসন কাহাকে বলে, পশ্চিম অঙ্গকে অর্থাৎ নিম্নাঙ্গকে সুদৃঢ় ও সবল করে মেরুদণ্ডের বক্রতা দূর করে। সে কারণে ইহার নাম পশ্চিমোত্তানাসন হইয়াছে। উত্থিত পশ্চিমোত্তানাসন ঊর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসনের ন্যায়। ঊর্ধ্বমুখী পশ্চিমোত্তানাসনে নিতম্ব ভূমি স্পর্শ করিয়া থাকে। কিন্তু এই আসনে নিতম্ব ভূমি স্পর্শ করিবে না। অঙ্গুষ্ঠাসন দীর্ঘদিন অভ্যাস করার পরে এই আসন করা সহজসাধ্য হইয়া পড়ে। দুই হস্তের উপর দেহভার ন্যস্ত করিয়া অঙ্গুষ্ঠ-আসনের ন্যায় নিতম্ব তুলিয়া দুই পা সোজা অবস্থায় আস্তে আস্তে কপালের দিকে আনিতে হইবে। অর্থাৎ দেহটি তখন U আকৃতি পাইবে। এই আসন অভ্যাস অত্যন্ত কষ্টকর ও কঠিন। কিন্তু করিতে পারিলে অপরীসীম উপকার পাওয়া যায়। দেহ আমরণ সুস্থ ও কর্মক্ষম থাকে। একটি অখন্ড অস্থি দ্বারা মেরুদণ্ড গঠিত নয়। ৩৩টি অস্থি দ্বারা গঠিত। এই মেরুদণ্ড এই আসনকালীন দেহটি ঝোলা অবস্থায় থাকে এবং পদদ্বয় তলপেটকে সম্পূর্ণভাবে সঙ্কুচিত করিয়া রাখে বলিয়া মূত্রনালী ও prostrate gland-কে সমুচিত প্রভাবিত করে। বস্তিপ্রদেশের স্নায়ুমণ্ডলীকে স্বাস্থ্যবান করিয়া তোলে। মূত্রাশয়, অন্ত্র, প্লীহা, যকৃৎ প্রভৃতি যন্ত্রগুলির ত্রুটি দূর করে। আস্তে আস্তে দেহটিকে শ্রীমণ্ডিত করিয়া তোলে। অর্শ, বহুমূত্র, কোষ্ঠবদ্ধতা প্রভৃতি রোগকে আরোগ্য করিতে সাহায্য করে। শরীর কষ্ট সহিষ্ণু ও কর্মক্ষম হয়।

একপদাসন

একপায়ে দাঁড়াইয়া এই আসনটির অভ্যাস করিতে হয়। দেহটিকে T-আকৃতি করিতে হয় একপায়ের উপরে দেহভার রাখিয়া। সে কারণে এই আসনটির নাম একপদাসন বলা হয়।

বাম পায়ের অঙ্গুলির উপর দেহভার রাখিয়া সোজা হইয়া দাঁড়াইতে হইবে। ইহার পর দক্ষিণপদ ক্রমান্বয়ে উর্ধ্বে উঠাইয়া ভূমির সমান্তরাল অবস্থায় আনিতে হইবে। সাথে সাথে দেহের উপরিভাগ দুই হস্ত সোজা করিয়া দক্ষিণপায়ের সহিত একই লাইনে আনিতে হইবে। ক্রমান্বযে দেহটি T-আকৃতি লইবে। আসনটি করা একটু কষ্টসাধ্য। কোমর এবং পায়ের সন্ধিস্থল খুব নমনীয় না থাকিলে এই আসন অভ্যাস এবং ঠিকমত অবস্থায় আসিতে সময় লাগে। এক মিনিট কাল অনুরূপ অবস্থায় থাকিয়া সোজা হইয়া attention অবস্থায় বিশ্রাম লইবে। ইহার পরে অন্য পায়ে অনুরূপ ভাবে আবার একমিনিটকাল অবস্থান করিবে। এই আসন অভ্যাস করিলে দেহের ক্ষিপ্রতা বাড়ে, পায়ের গতি দ্রুত হয়। কোমর এবং মেরুদন্ডের নমনীয়তা বাড়ে। Quadriceps muscles-এর গঠন ও শক্তি বৃদ্ধি করে। Famer bone-এর Junction-এর সচলতা ও দ্রুত গতিসম্পন্ন করিয়া তোলে। যাহারা ক্যারাটে বা জুডো প্রভৃতি অভ্যাস করে এই আসন করা তাহাদের অবশ্যই কতব্য। কথিত আছে উচ্চতা লাভেও ইহা সহায়তা করে।

SHIATSU

শিয়াৎসু

(A method of digital compression)

এ একটা জাপানী পদ্ধতি। ভারতবর্ষে এর উৎপত্তি কিনা সেটা আমার ঠিক জানা নেই। হয়ত ছিল। কিন্তু জাপানীরা এর সম্যক রূপ দিয়েছে, অনুশীলন করেছে এবং এর পদ্ধতি প্রয়োগ করে আমি নিজেও মুগ্ধ হয়ে গেছি। আজ কয়েক বছর অগণিত ছাত্র ও ছাত্রীর উপর প্রয়োগ করে আশ্চর্য রকম ফল লাভ করেছি।

'Shi'—মানে আঙ্গুলগুলি (fingers)

'atsu'—মানে চাপ (pressure)

বলছে—Your health is on your finger tips—

What is health—away from disease.

What is disease – away from health.

এই যে চাপ সৃষ্টি তা চলমান নয়—স্থিতিশীল। Digital Compression আঙ্গুলের দ্বারা সৃষ্টি করে রোগের চিকিৎসা করা হয়। এ পদ্ধতি বিজ্ঞানভিত্তিক এবং জাপানীরা এর প্রয়োগবিধি করে গৌরবান্বিত হয়েছে। আমি তাদের এই পদ্ধতি নানান ভাবে যোগাড় করে শিক্ষা করেছি। শিয়াৎসু যে শুধু রোগই সাড়ায় তা নয়। শরীরের অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ক্ষমতাও বাড়ায়। জাপানে শিয়াৎসু শিক্ষা দেবার স্কুল আছে।

"Nippon Shiatsu School, Japan" আমি এদের কাছে ঋণী—কারণ তাঁদের এই পদ্ধতি একলব্যের মত শিক্ষা করার জন্য সাধনা করেছি এবং পরের উপকারের জন্য প্রয়োগ করছি এতে নিশ্চয় তাঁরা আনন্দিত হবেন—কারণ বিদ্যার প্রসারই এর সার্থকতা।

যারা দেহ সাধনায় মগ্ন থাকে, অন্যের উপকার ও রোগ সাড়াবার যত্ন নেয়, তারা যোগ থেরাপীর সাথে সাথে শিয়াৎসু পদ্ধতি শিক্ষা করলে সহজেই অনেক রোগীকে ভাল করতে পারবে। এই পদ্ধতিতে যে রোগ সাড়াবে সে তার বুড়ো আঙ্গুল দুটি ও হাতের চেটো দুটো ব্যবহার করবে। মানুষের শরীরের এমন এমন জায়গায় রোগ ও ব্যথা আসে যখন সেই সমস্ত জায়গা নাড়ানো সম্ভব হয় না। তখন সেই সমস্ত anatomical points-এ pressure সৃষ্টি করে irregularities দূর করা সম্ভব হয়।

Shiatsu আবার শুধু mechanical device নয়। মনের সঙ্গে এর সংযোগ আছে। প্রত্যেক মানুষের একটা natural instinct থাকে। সে তার রোগকে ভাল করবে—এ রকম একটা ভাবনা।

"Shiatsu takes the advantage of the body's wonderful natural powers.

শিয়াৎসুর কার্যকারিতা—আমাদের দেহে ৪৫০টির কম বেশী পেশী আছে। তারা হাড়ের সাথে দু মাথায় যুক্ত থাকে। এই সমস্ত পেশীর আকুঞ্চনে ও বিকুঞ্চনে (contraction ও expansion)আমাদের শরীরের ইচ্ছামত গতি আনে। পেশীসমূহের আকুঞ্চনে ও বিকুঞ্চনে খাদ্যের গুণাগুণকে পাকস্থলি পরিপাক করতে থাকে, duodenum গ্রন্থির মধ্য দিয়ে liver-এ পাঠিয়ে দেয় যেখানে তারা glycogen-এ পরিণত হয়। Glycogen oxygen-এর সঙ্গে মিশে সমস্ত শরীরে ছড়িয়ে পড়ে ও সেই oxygen ফুসফুস থেকে গ্রহণ করে এবং স্বভাবতই জ্বলতে থাকে এবং শরীর ধারণের প্রচুর energy সৃষ্টি করে। আগেই বলেছি এই প্রক্রিয়ায় তলানি হিসাবে Lactic Acid উৎপন্ন হয় এবং দেহে ক্লান্তি আসে। পেশীর স্তরে স্তরে (fibre) যখন প্রচুর lactic acid জমে যায় তখনই আমরা রোগগ্রস্থ হয়ে পড়ি। দেহের নমনীয়তা হারাতে থাকি; মাজার ব্যথা, কোমড়ে ব্যথা, Scapula-এ ব্যথা, হাঁটুতে ব্যথা এবং মারাত্মক back pain এ ভুগতে থাকি। সেই সমস্ত রোগগ্রস্থ জায়গাগুলোতে বেশ কিছু anatomical points আছে সেখানে শিয়াৎসুর প্রয়োজন—

জাপানী ডাক্তার বলেছেন—

"By applying digital pressure (points 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 etc, etc) over muscle that contracts improperly because of an over accumulation of lactic acid. It is possible to cause 80% of that acid to reconvert into glycogen. This eleminates fatigue and with it, improper muscular contraction, the cause of illness.

এই শিয়াৎসু পদ্ধতি যে কোন বয়সের ছেলেমেয়েদের দেহে প্রজোয্য এবং ফলপ্রদ।

আঙ্গুলের ব্যবহার—এটা জানা গেছে দেহের মাংস বহুল জায়গায় চাপ দিলে সেখানকার রক্ত সরে যায়। Finger tips-এর সাহায্যে দেহের কোন অংশে চাপ সৃষ্টি—চাপ পরিধির আশে পাশে রক্তের turbulence বা গতিশীলতা বাড়তে থাকে। আঙ্গুলের নীচে জমাট বাঁধার আয়তনে একটা stimulating আবর্তনের সৃষ্টি হয়—ফলে চাপ সড়িয়ে নিলে সেই অংশে তৎক্ষণাৎ nourishment হতে থাকে। খাওয়ারসময় খাদ্য পাকস্থলীর দিকে ছুটতে থাকে, তেমনি চিন্তা আমাদের brain-এর দিকে ছুটতে থাকে। কারণ—আঙ্গুলের শিরাবহুল ডগাগুলি সোজাসুজি মস্তিষ্কের সাথে সংযোজিত। সুতরাং যাকে শিয়াৎসু দেওয়া হয় তা

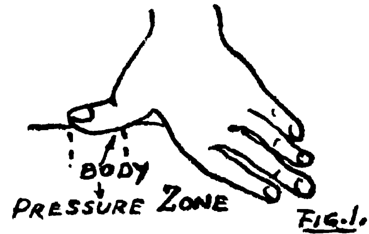
অনেকটা Mechanical এবং বেশ কিছুটা Psychological. যার ফলে brain-এ venus return-এ সহায়তা করে। তাহ'লে এককথায় :

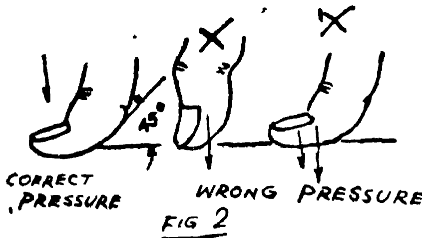
"By putting the finger tips to extensive use, Shiatsu promotes emotional stability and physical health as if stimulates the blood flow upon which it in actuated.

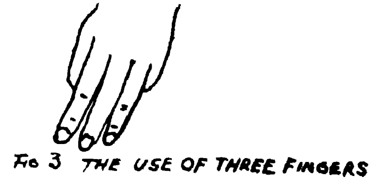
বুড়ো আঙ্গুলের ব্যবহার ঃ

শিয়াৎসু ব্যবহারে বুড়ো আঙ্গুল দুটি বেশীব ভাগ কাজে লাগে—সেকারণ এদেরকে সাবধানে ব্যবহার করতে হয়। নীচের দিকে একে সজোরে চাপ দিতে হয়, কোন lateral pressure দিতে নাই। দিলে বুড়ো আঙ্গুল দুটির ক্ষতি হবার সম্ভাবনা থাকে। কারণ রোগের স্থানে নীচের দিকে pressure দিলে নতুন Tissue-র জম্মাবার সম্ভাবনা বেশী থাকে ও রক্তের যোগান আসে।

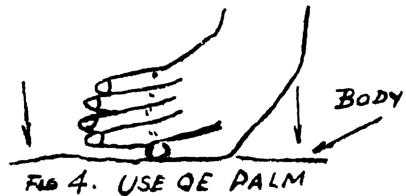
বুড়ো আঙ্গুলের মাধ্যমে চাপ সৃষ্টি বুড়ো আঙ্গুলের inclination pressure zone এর উপর 45 Degree -তে থাকবে।







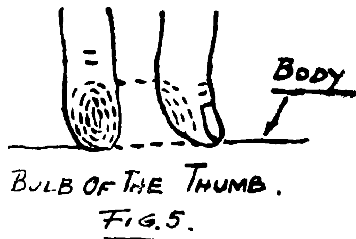
Applying pressure with the ball of the thumb straight down but no rubbing action.



তিনটে আঙ্গুল ঃ

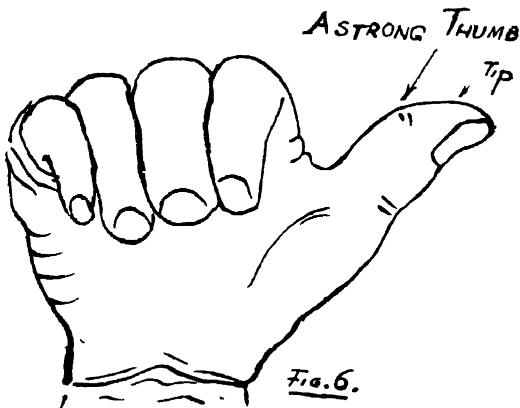
মুখমণ্ডলের কোন কিছু হলে বা পেটের অংশে (abdomen) আমরা সাধারণতঃ তর্জমা, মধ্যমা, ও অনামীকা (Ring finger) আঙ্গুল তিনটি ব্যবহার করি।

The use of three fingers.



হাতের চেটো ঃ (PALM)

চোখের উপর চাপ সৃষ্টির জন্য হাতের চেটো পেটের উপর এবং কোন Vibration দরকার হ'লে ব্যবহার করা হয়।



Using the palm of the hand

কি ভাবে চাপ দিতে হবে ঃ (How to apply pressure)

যাকে শিয়াৎসু দেবে তার দেহে এলোমেলো ভাবে চাপ সৃষ্টি করবে না। দৃঢ়তার সহিত এবং একই লাইনে আঙ্গুলের SOFT BULB বা Thumbs দ্বারা anatomical points-এর উপর চাপ সৃষ্টি করবে। মনে হ'বে যেন তোমার সমস্ত দেহভারটা ঐ দিকেই যাচ্ছে। কোন angle-এ চাপের লাইন হ'বে সেটা রুগীর অবস্থার উপর নির্ভর করবে এবং তোমার অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করবে। কিন্তু সর্ব্ব অবস্থায় your posture should be such, that if neecssary you can apply your entire body weight. Through your finger. রুগীর দেহের কতটুকু অংশ তোমার আঙ্গুলের দ্বারা আবৃত বা Covered হবে সেটা বুড়ো আঙ্গুলের ছাপ নিলে (Thumb impression) যতটুকু আসে ততটুকুই হ'বে।

আর একটা বিশেষ কথা মনে রাখতে হ'বে—Pressure by Thumbs should be gentle, gradully and at 45 to the area being taken. কোন কোন ক্ষেত্রে আবার pressure at right angles-এ দিয়ে 45 degree তে হেলিয়ে আনতে হয় এবং শিয়াৎসু Continue করতে হয়।

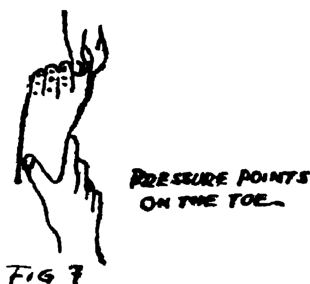
শিয়াৎস্যুর প্রয়োগ বিধি

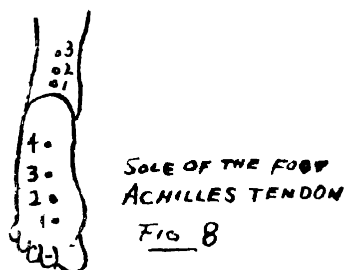
এবার আমরা শিয়াৎস্যুর প্রয়োগ বিধি সম্বন্ধে কিছু কিছু আলোচনা করব। এর বিরাট প্রক্রিয়াকে সম্যক ভাবে তুলে ধরা সম্ভব নয়। পাঠক সমাজকে কিছুটা অবহিত করার জন্য এই বইতে কিছু সংযোজিত করেছি-কারণ এই পদ্ধতি যখন রোগ সারাতে পারে। আমাদের দেশে ঝাড় ফুক্ করার বেশ রেওয়াজ আছে। ছোটবেলায় দেখেছি গুণীনরা তাদের পদ্ধতি মত এর প্রয়োগ করে রোগ সারাতেন। আমি দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে এসব দেখতাম। তখন কি ছাই অতসব বুঝতাম। কিন্তু আশ্চর্য হতাম! কপালের কিছু কিছু জায়গা টিপে দিয়ে রোগ সারাতো—শিরদাড়া, কোমড়, হাঁটু, গোড়ালি ইত্যাদির জায়গাগুলোর ব্যথা বেদনা আঙুলের চাপের দ্বারা বেমালুম ভাল করে দিত। তারপর বড় হয়ে যোগশাস্ত্রের সাথে এই শিয়াৎস্যুর প্রয়োগ বিধি শিখতে লাগলাম। বেশ সফলকামও হলাম। এর জন্য জাপানী ভদ্রলোকের কাছে আমি একান্ত ভাবেই ঋণী।

যখন আমরা ক্লান্ত হয়ে পড়ি (WHEN WEARY.)

চিকিৎসাটা তখন এই ভাবে আরম্ভ করতে হবে—

পায়ের বুড়ো আঙুল দুটিকে পর পর ৩-বার চাপ দিতে হবে। তারপর পায়ের গোড়ালিটা ডান হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে দু-একবার সামনে পিছনে মোচড় দিতে হবে। আসলে sole of the **foot**-এর প্রয়োগ করতে হবে—একে twisting of the plantar arch বলে। এইভাবে বেশ কিছুক্ষণ দেওয়ার পর আরাম অনুভব করবে।

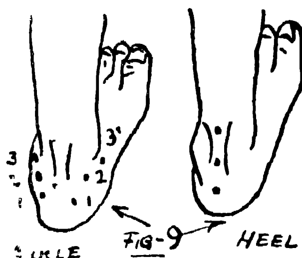




পায়ের চেটোয় 1, 2, 3, 4, এই সমস্ত point গুলোকে Achills tendon বলে। এবং planter arch-কে মোচড় দিলে দেহের weariness খুব তাড়াতাড়ি দূর হতে থাকে। আবার এও দেখা গেছে Kidney ailments বেশ ভাল হতে থাকে। কারণ achills heel closely related to kidney.

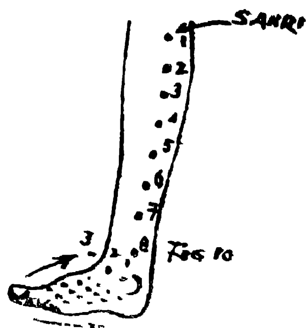
Reverse heel raising এবং heel raising-এর জন্য আমাদের এটা করা প্রয়োজন এবং সেটা আমরা ছাত্রদের দিয়ে থাকি।

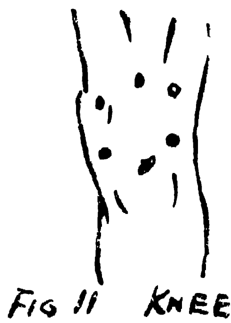
Reverse heel raising-notice the anatomical points for pressurisation.



The topmost point is called "SANRI". All the other points on the lower leg and foot require attention to put Shiatsu.

SANRI—means spot below the knee cap.

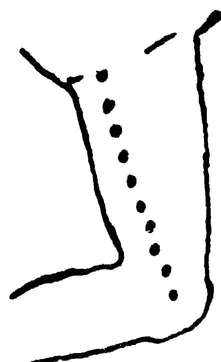


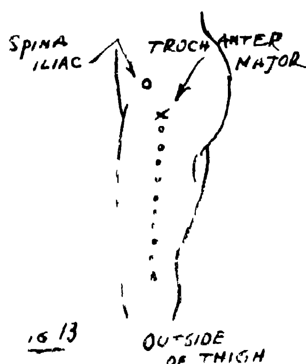


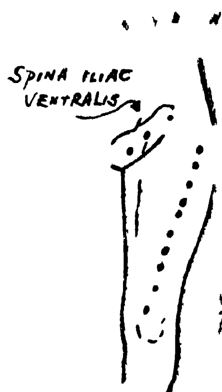
When people is to walk a continuous long distance legs get weary and pressurisation on the Sunri and other points ie, on 1, 2, 3, 4 etc etc, get relief. মালাইচাকীর চারধারে যে সমস্ত points আছে তাতে শিয়াৎসু দিলে পথশ্রম ও ক্লান্তি দূর হয়।

SHIATSU TEATMENT OF THE THIGH AND GROIN.

It helps to keep youthfullness and overcome fatigueness—working down word, press the full length of the thigh muscls, first on the inside, and then on the outside. Vide figure 12, 13 & 14.





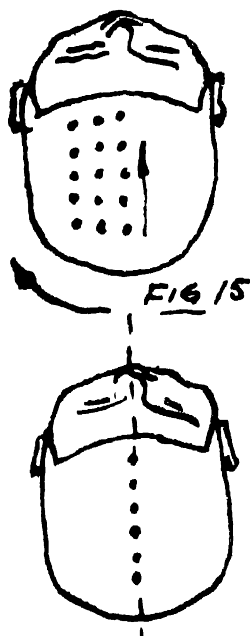


Shiatsu should be given or applied to-point gives the sketches 12, 13, & 14. Sometimes withering of the flesh is seen in the groin (কুঁচকি) and particularly amongst young women and indicate serious disorder to her and should be corrected without any delay.

This Shiatsu can be applied particularly on the sciatic nerve for the curing of disorder, which can prevent or cure neuralgia of the hip. Four to five min this application would be continued.

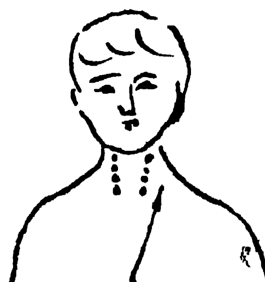
WHEN THE HEAD IS HEAVY AND EXTREMELY UNEASY.

You press and release ; while pressing you see that your head begins to clear, while pressing you first press on the right carotid artery and then to the left. Time of pressing not exceding 4 to 5 minue and 3 to 4 sec, to each point.



POINTS TO BE PRESSURISED

FIG 16



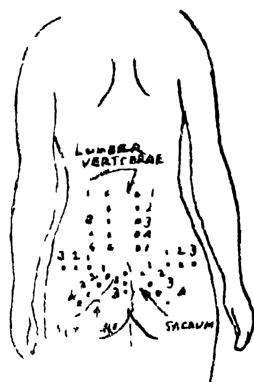
CAROTID ARTERY 8- POINTS

FIG - 17

FATIGUENESS OF THE LOWER BACK

This portion of the body is very inportant ; attention should be given immediately for any sort of trouble. It is very important for movements such as walking stretching, leaning and turning

the trunk and consequently create the fatigue to the loins, hardening of the back muscles, and thereby creating disorder to the internal organs. We should take good care of the buttocks and hips, particularly if you are within thirty.



POINTS TO BE PRESSURISED ON LUMBER, SACRAL VERTEBRAE, SACRUM, & BUTTOCKS
FIG. 18

Chill, over work mental shock caused by fever or hernia may cause serious lumbago, or lumbago caused by sedentary work, then immediately take care of your Shiatsu treatment. Points on the sacral and lumber vertibra are shown in the fig 18. Press accordingly.

STIFF SHOULDERS

Metabolic disturbance, diabets, climatic affairs, anemia, excessive strain এই সমস্ত কারণে, Shoulder muscles (trapizious) খুব শক্ত হয়ে যেতে থাকে। পিছনের উপরের দিকটাও শক্ত হয়ে যেতে থাকে। আমরা প্রথম প্রথম এটাকে spondylosis বলে ভুল করে থাকি। আসলে এটা stiff shoulders, যদি খুব যন্ত্রণাদায়ক ব্যথা হতে থাকে তবে shiatsu করে দেখা ভাল। এতে সাধারণত ভাল ফল পাওয়া যায়। অনেক সময় scapula muscle দুটো থেকেও (ফিক্ ব্যথা) stiff shoulder হতে দেখা যায়।

For treeting stiff shoulders—pt 'a' on top of the shoulder to be pressurised, and the inter scapular space having 5 to 6 anatomical ponits to be pressurised and released successively using both Thombs apply 5 to 6 min.



FIG 19. TREATING STIFF SHOULDER.

TIRED ARMS : They may cause frozen shoulders Look to the following figures apply shiatsu.

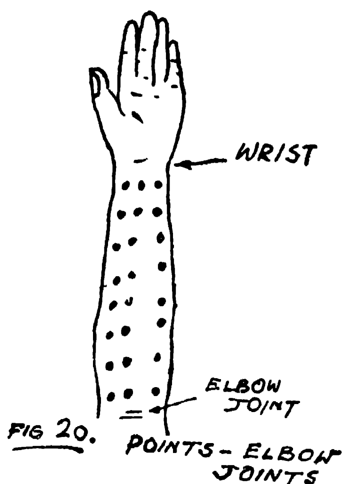


FIG 20. POINTS - ELBOW JOINTS

Press ure points from elbowjoints upto the wrist.

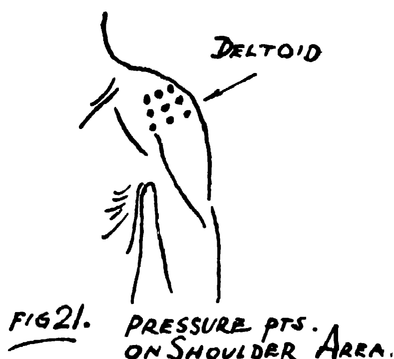


FIG 21. PRESSURE PTS. ON SHOULDER AREA.

Pressure points in the area of deltoid and shoulder joints.

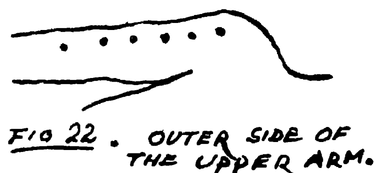


FIG 22. OUTER SIDE OF THE UPPER ARM.

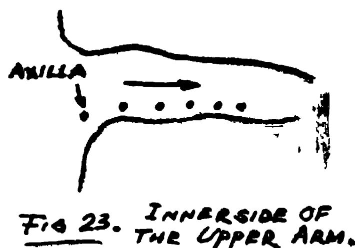
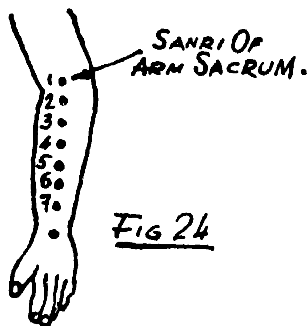


FIG 23. INNERSIDE OF THE UPPER ARM.

Pressure points on the outer surface of the upper arm. Points on deltoid leading towards elbow.

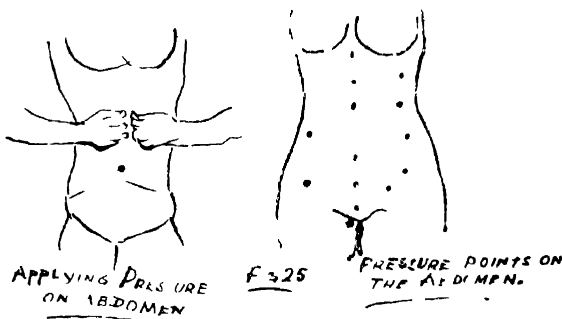
The tiredness of the arm as a whole from Deltoid to the wrist which causes fatigueness with pain (may be frozen) easy to overcome if detected earlier. But if neglected and do not pay any heed to it, becomes very serious. Typists, Cashiers, Pianists, Key punchers, accountants etc., would get quick relief for shiatsu treatments by pressurisation to the anatomical points is illustrated in fig. 23 and 24.

STRENGTHENING THE STOMACH:



Loss of appetite to any one indicates a serious disorder in the body. To get out of this trouble to promote appetite which is a sign of good health, apply shiatsu to the abdominal region. This process would help to discharge gases and brings comfort—accelerates fresh blood flow for digestion and improves metabolism. This abdominal shiatsu system can help prevent ulcer and even check stomach cancer.

Apply pressure to your own body—stretch your legs, দুহাতের চারটে+চারটে আঙুল দিয়ে stomach pit-এর উপর চাপ ৩-৪ সেকেণ্ড মতন দিতে



হবে। এই ভাবে তিনবার দেওয়ার পর পরের ক্ষেপে একটু নিচের দিকে আঙুল গুলোকে নামাতে হবে—আবার ৩ বার চাপ দিতে হবে। এরপর original position এ ফিরে গিয়ে পেটের ডান দিকে ঘেষে pressure দিতে হবে। পর মুহূর্তেই বাঁদিক ঘেষে pressure দিতে হবে। সর্ব ক্ষেত্রে সময়—৩-৪ সেঃ। তারপর সমস্ত হাতের চেটো দিয়ে পুরো abdominal zone-এর উপর মৃদু চাপ ৩০সেকেণ্ড অবধি ৩-৪ বার দেওয়া প্রয়োজন।

CAUTIONS:

Since several important organs are located in the abdominal region, always be alert in applying pressure there. Should the patient complain at any point, an examination will usually reveal

a lump at the location of the trouble, press gently to that dissipate lump.

RELIEVING CONSTIPATION ·

Elimination is very important bodily process. We know digestion, assimilation and elimination is very essential to keep good health. Chronic constipation দূর করতে হলে প্রত্যেকদিন সকালে বিছানা ত্যাগ করার আগে নিম্নে বর্ণিত পদ্ধতি অনুসরণ করা যেতে পারে। মল (Faeces) সাধারণত বৃহৎ অন্ত্রের S-bend-এর কাছে যেখানে Sigmoid flexure-এর অবস্থান সেখানে শক্ত হয়ে গুটি বেঁধে থাকে। সেই spot-এর উপর চিৎ হয়ে শুয়ে দু-হাতের ও fingers method ব্যবহার করে জোরে জোরে প্রায়-৩-৪ মিনিট ধরে ঘর্ষণ করতে হবে। কিছুক্ষণ পরে abdominal gurglings আরম্ভ হবে; এবং বাথরুমে যাবার তাগিদ আসবে। ঠিক এই অবস্থায় কিছু লবণ মিশিয়ে বেশ খানিটা জল পান করবে। এই প্রক্রিয়া যদি প্রতিদিন চালু রাখা যায় constipation আশাকরি বন্ধ হয়ে যাবে।

SLEEPING WELL :

A body that sleeps grown faster. Sleep combats fatiguness that built up during the day.

Amount of sleep varies man to man. For general people six to eight hours are sufficient. But lolling drowsily in the bed for hours after profitable sleep is bad and injurious,, rather than it helps.

In addition to good mental advice, however, the insomnic sometimes needs physical therapy to induce the relaxation that would enable him to sleep well.

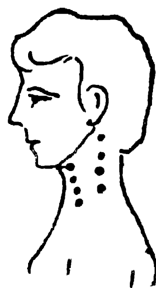


FIG 26
PRESSURE PTS.
FRONT & SIDE OF NECK

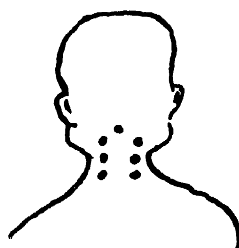


FIG 27 TO RELIEF INSOMNIA.

The following procedure is helpful.

With the left thumb press the left front of the neck, then along the carotid artery at four or five points leading to the clavicle. Repeat 3 to 4 times on the left and 3 to 4 times to the right of the neck. Now using the three fingers method previously described press 3 to 4 seconds on each of the 3-points over the medulla ab-longota. Now press the 3 pts.+3 pts. down the medulla oblongota and extend the pressure down to the shoulder. Repeat the process it necessary. Next stretch both legs and make some stimuhating exercises by dragging your toes first down then up for sometime.

STRENGTHENING THE INTARNAL ORGANS

Fingers are intimately connected with the internal organs and very much connected with brain. Touch by fingers-brain acts. Blind people see by finger touch—brain responds. Hence fingers should be kept soft and strong. Notice people with heart trouble have weak finger and little fingers. So exercises over fingers viz, wrist rolling, pressure punch, power grip, would give you stronger heart.

Shiatsu with 4th finger—cures liver trouble

„ „ Middle finger—cures high blood pressure and intestinal difficulties.

„ „ Index finger cure stomach trouble and brings heath for the stomach.

„ „ Thumb—it developes powerful will.

DEVOLOPING STAMINA

এই পৃথিবীতে কেউ stamina বা energy হঠাত অর্জন করতে পারে না। loss of energy and loss of stamina বোতলের তরল পদার্থের দ্বারা উদ্ধার করা যায় না। কেউ যদি মনে করে আমাদের এই fast life-এর শক্তি যোগান দেবে, বোতলের কতকগুলি টনিক তবে সে মূর্খের স্বর্গে বাস

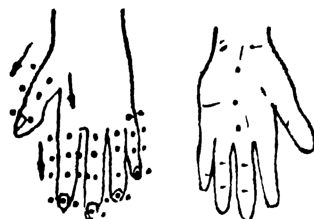


FIG 28 FOR DEVELOPING STRONG HANDS.

করছে। একমাত্র ব্যায়াম ও খাদ্য, যোগাসন ও খাদ্য ও সর্বপরি শিয়াৎসু তার উত্তর দিতে পারে।

Medulla oblongota-এর উপর pressure দিলে stress release করে ও stamina generate করতে সহায়তা করে।

Adrenal গ্রন্থিদ্বয় hormones সৃষ্টি করে ও সর্বশরীরে ছড়িয়ে দেয়। সুতরাং Adrenal গ্রন্থিদ্বয়ের উপর চাপ সৃষ্টি করলে সঙ্গে সঙ্গে ফল পাওয়া যাবে। Adrenal গ্রন্থি eleventh and twelveth vertibrae-এর কাছে অবস্থান করে। Adrenal গ্রন্থি হরমোন সৃষ্টি ও আবার Stamina বাড়ায়। আবার To stimulate the action of the glands, apply shiatsu pressure to the sixth, seventh, and eighth points on both side of the back.

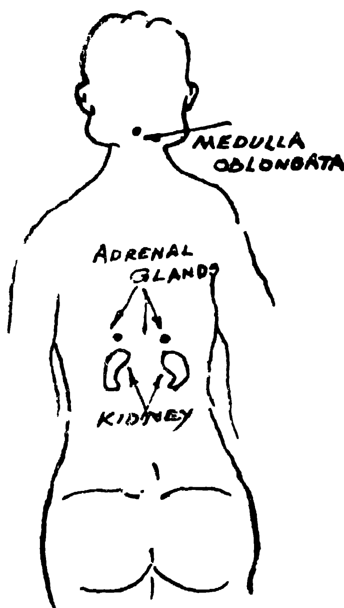


FIG 29 TO GENERATE STAMINA

TO ACHIEVE FIGHTING SPIRIT :

On the roots of the shoulder এবং middle shoulder-এর point-গুলোর উপর যদি শিয়াৎসু চাপ দেওয়া যায় তবে একটা চরম মানসিক প্রস্তুতি তৈরী হয়। এবং যার দ্বারা সব কিছু জয় করার একটা শক্তি আহরণ করতে পারি। খেলাধূলায় সব জয় করব ; তর্কে বিতর্কে প্রথম হবো, রাত জেগে সব কঠিন কঠিন কাজ শেষ করার একটা শক্তি অর্জন করতে থাকব। এবং এসব একটা সহজসাধ্য ব্যাপার হয়ে দাঁড়াবে।

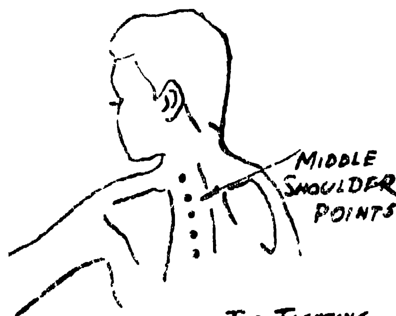


FIG. 30 FOR FIGHTING SPIRIT.

To treat these points, Thoracic Vertibrae-তে ডান দিক থেকে

বাঁদিকে শিয়াৎসু চাপ দিতে থাকবে। খেয়াল রাখতে হবে যেন খুব জোরে চাপ দেওয়া না হয়।

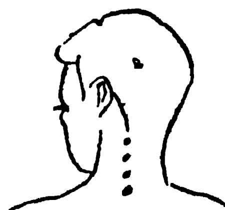
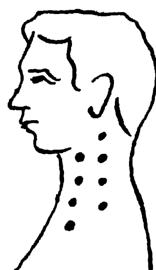


FIG. BACK OF THE NECK

Fig. 31



NECK - FRONT SIDE

Fig. 32

আবার উল্টোদিকে ঘাড়ের উপর pressure দিতে থাকলে কাজ হয়। বাঁ হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে left front of the neck-এ চাপ সৃষ্টি করলে fighting spirit বাড়ে। এই চাপ সৃষ্টি বার তিনেক করতে হয়। এর পর হাত মাথার পিছনে নিয়ে গিয়ে ঘাড়ের পাশে চাপ সৃষ্টি করবে। এই চাপ সৃষ্টি চারবার পর্যন্ত ৩০ সেকেণ্ড করে করলে কাজ হবে।

LOWERING THE BLOOD PRESSURE

Lowering of the blood pressure is very important in reducing the danger of cerebral hamorrahage. For the purpose a complete shiatsu is required for the whole body. Such through shiatsu keep all the muscles pliable and flexible and consequently the blood vessels.

The following exercises may minutely be noticed and remembered. Proceed with the bulb of the thumb.

1. a) Press gently below the jaw by the thumb—once by the left thumb and then by the right thnmbs and count 10 for each press.

b) Press, release, breathe, and press again. Repeat 3—4 times..

c) These points are very important, where the carotid arteries branch off and plays a great role in adjusting blood pressure.

2. Next use middle finger of both hands and press the medulla oblongota and other points—and count 12, and repeat this process for 3-times.

3) Next use three fingers (previously explained) of both hands and press the root of the occipital bone—3 times for 4—5 seconds each.



Fig 33 ON CAROTD ARTERIES.

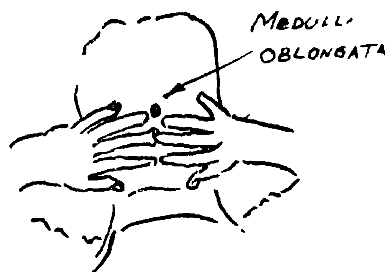


Fig 34 POINTS IN BACK OF THE NECK

Then apply a strong pulling pressure to the left middle finger and then to the right middle finger for 5-seconds each. Repeat this process 3-times in each finger.

RAISING THE LOW BLOOD PRESSURE

Slightly lower than the normal pressure is not alarming-rather it may cause a longer life. But extreme low pressure may bring cerebral anemia. In such cases, the following disorder or symptoms may arise, viz.



FIG. 35 POINTS - OCCIPITAL BONES.

(a) Excess fatigue.
(b) dizziness.
(c) eye fatigue.
(d) insomnia.
(e) continuous headache.
(f) lack of concentration.
(g) palpitations of heart.
(h) short mind.



FIG. 36. PULLING - MIDDLE FINGER

(i) tightness of the chest and the gastric region.

Then we should be very much careful for immediate check for the malfunctioning in the autonomous nerve system controlling the blood pressure. To correct those difficulties, press first on the carotid sinus, then on the back of the head—the area above the medulla oblongota, the upper shoulder, and the space between the shoulder blades. Vide Figs. 37 & 38.

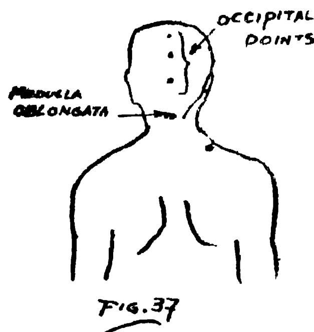


FIG. 37

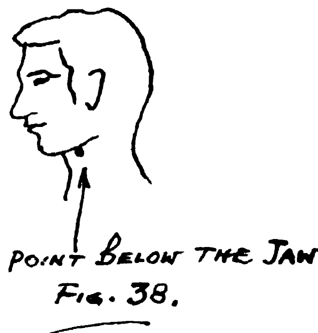


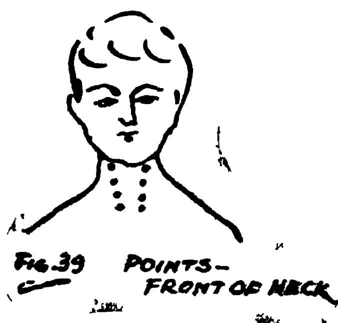
FIG. 38.

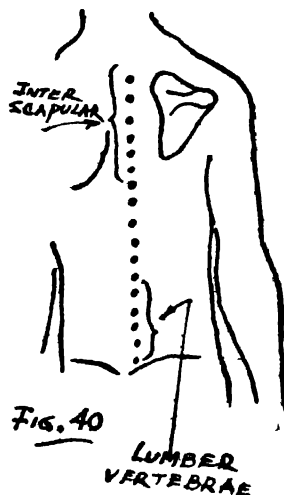
COMMON COLD

Nobody can escape the common cold, and if affected, shiatsu pressure to be applied to the following portion of the body, such as,

(1) on the front of the neck.
(2) upper shoulders.
(3) inter scapular regions.
(4) lower back.
(5) abdomen.

(6) Entire spinal column over the vertibral.



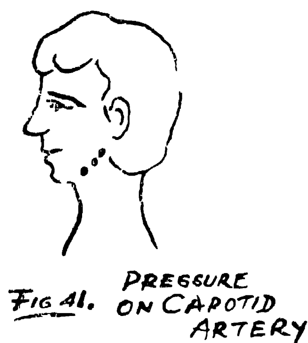


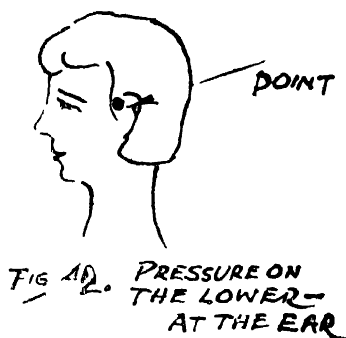
বেশ কিছুক্ষণ ধরে ঐ সমস্ত জায়গায় শিয়াৎসু দিতে থাকলে relieves a cold's unpleasant symptoms. Vide Eig. 39 & 40.

TOOTHACHE

(1) Apply pressure to the carotid artery under the lower jaw on the same side of the aching tooth.

(2) Press along the lower jaw to the lower part of the ear. Fig. 41.





(3) Apply a strong pressure with three fingers to the Temple. Fig. 42.

(4) Using three fingers, apply pressure for an extended period

on the portion of the cheek directly over the aching tooth. Fig. 43.

HEAD ACHE (মাথা ব্যথা)

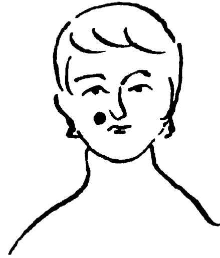


FIG 43. PRESSURE — OVER THE ACHING TOOTH.

মাথা ব্যথার সূত্রপাত থেকে দাঁত ব্যথা আরম্ভ হয় বা এর উল্টোটাও হতে পারে— কিন্তু সে যাই হোক শিয়াৎসু এর একটি ভাল চিকিৎসা।

১। রোগীকে চিৎ করে শুইয়ে মাথার কাছে বসুন।

২। median অথবা Centre line-এ ৬টা Key point-এ চাপ দিন। প্রত্যেক ৬-টা point-এ তিনবার করে ৩-৪ সেকেণ্ড ধরে চাপ দিতে হবে।

৩। ডানে বাঁয়ে রগের দিকে তিনটে করে point আছে। ৪ বার করে pressure দিন। সময় ৩-৪ সেকেণ্ড।



FIG. 44. KEY PTS. ON THE MEDIAN LINE.

৪। ২নং ও ৪নং ৪ বার করে Repeat করতে হবে।

ASTHMA :

(1) To relieve, cough, congestion and asthmatic attack—press the right and left side of the scapula region, then the back of the neck and the thoracic vertibrae—each 3-points 3-times and 3-seconds each point.

(2) When there is an attack of the disease, let the patient

lie-on his back without pillow. Press by your four fingers or by two thumbs—press 3-4 time and 3 to 5 seconds in each time. A very hard press is required.

(3) Now put a pillow under the head, apply pressure to the chest and then by a circular motion created by the palms. Repeat 10, 15 or 20 times. And finally press the abdomen.

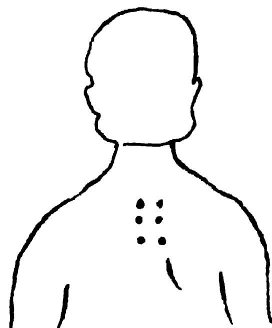


FIG. 45 PRESSURE - RELIEVE ASTHMA.

SINUSITIS :

Generally pus accumulate due to infection in the paranasal sinuses, produces a particular condition known as sinusitis—when the nose discharges continually a pale green fluid and is congested—where by headache starts causing negative thinking and also memory fails.

In order to get relief, press both sides of the nose, and the forehead the forehead bone, the front and back side of the nose, the medulla oblongata and the upper shoulder. Fig. 46 & 47.

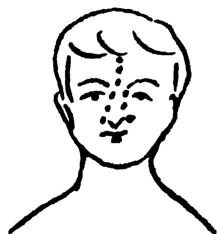


FIG. 46.

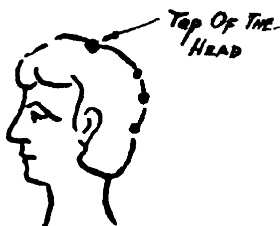


FIG 47. PRESSURE TO RELIEVE SINUSITIS.

Continue the process of Shiatsu for a period of 5 to 6 min. Repeat this process 1st day, 2nd day & 3rd day.

MOTION SICKNESS :

Car sickness is autosuggestive. It is a general case and noticed by everybody. But motion sickness is a sort of neurosis and weak digestion.

Pressure to the end of sterno-clydomastoid is very important. When they Occur :

(a) sea sickness (b) car sickness (c) gasoline sickness (d) climbing sickness (e) and lastly psychological.



To Reieve - Pressure Mastoid Point
Fig. 48.

Press the mastoid process, behind the ear, medulla oblongata, to the neck shoulder and inter-scapular area—with the result stiffness disappears. So also motion sickness.

DIABETES :

It is very much increasing among the young as well as elder people—and attacks both sex, causing impotency and fatiguness, and hampers much to our daily routine work. It results from pancreas failures, not sufficient insulin to secrete and thus resulting escape of sugar into the blood stream.

Ordinarily it is treated with injection of insulin taken from pancreas of cattle also by specific diets and by synthetic insulin. Although there are types of therapy but does not solve the problem. On the other hand Shiatsu has been tested to impact pressure on key points of the body and gave a good result, and thereby it was noticed pancreas renewed its important functions.

How to proceed with the Shiatsu process.

Let the patient lie on his stomach and feeling along the back of the neck locate the seventh cervical vertibrae. This is the most important vertibra. Then count 10-vertibrae (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) from the seventh as shown in the figure 49. এই ১০নং এর কাছাকাছি মেরুদণ্ডের দুই পাশে দুটো শক্ত muscle stiff হয়ে আছে। এই

muscle দুটোকে যদি সম্পূর্ণভাবে relax করে দেওয়া যায় তবে pancreas আস্তে আস্তে তার original function এ ফিরে আসে।

BED WETTING

বিছানায় প্রস্রাব করা রোগ বেশ বয়স্ক লোককেও আক্রমণ করে। এর বহুবিধ কারণ আছে।

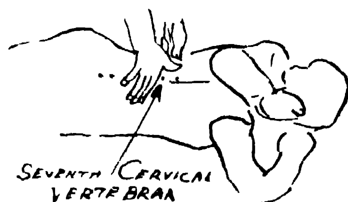


FIG. 49

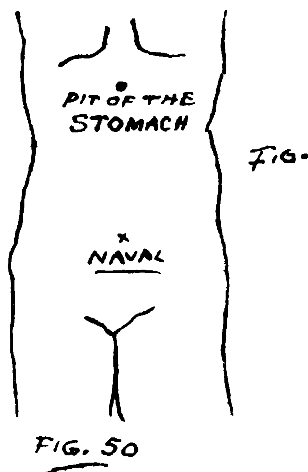


FIG. 50

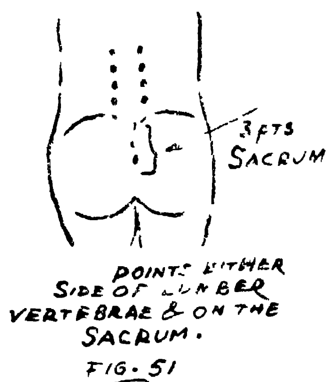


FIG. 51

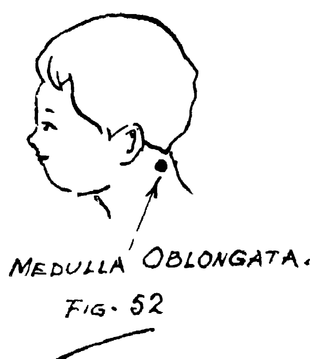


FIG. 52

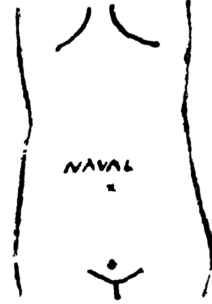
Bed wetting may cause—those who have stiff lumber and abdominal muscles. Treat them with Shiatsu as follows :—

(1) Press the five points on both sides of the lumber region.

Use both thumbs—Press cross-wisely and three to four seconds on each points and not exceeding 3-miuutes in total Fig. 51.

(2) Next press by palm over the lower abdomen, particularly the area over the bladder. Fig. 53.

and (3) Finally, give Shiatsu to the medulla oblongata 5-times (3 to 4 seconds per press).



LOWER ABDOMEN
FIG. 53

এই বইতে যোগাসনের সাথে সাথে শিয়াৎস্যুর সংযোজন করা হল। যোগাসন রোগ প্রতিরোধ করে এবং সারায়। শিয়াৎস্যু রোগ হ'লেও সারায়। ব্যবহারিক ক্ষেত্রে জাপান এই বিদ্যার সম্যক প্রয়োগ করতে সমর্থ হয়েছে এবং ডাক্তারী শাস্ত্রকে কাজে লাগিয়েছে। আমিও যেটুকু জেনেছি ও শিখেছি তার অনেকটাই তাদের কাছ থেকে এবং এর জন্য আমি কৃতজ্ঞ। কিন্তু বিদ্যাজ্ঞানকে ছড়িয়ে দেওয়া উচিত মনে করে এটা করলাম। ছোটবেলা থেকে চিকিৎসা পদ্ধতির উপর আমার একটা স্বাভাবিক ঝোঁক ছিল এবং তা গ্রাম্য চিকিৎসা। ঝাড়, ফোঁক, টেপাটেপি ক'রে রোগ সারাতে আমি প্রায়ই দেখেছি এবং জানবার চেষ্টা করেছি। শিয়াৎস্যু পদ্ধতি তারই উপর বিজ্ঞানভিত্তিক। জাপানী পণ্ডিতগণ এর ব্যাপকতায় নেমেছে আমি সেখান থেকে কিছুটা নিয়েছি। এই পদ্ধতি একটা বিরাট অধ্যায়। ৫।৭ মিনিটে জাদুমন্ত্রের মত রোগ সারাতে সক্ষম এবং আমি নিজেও এর প্রত্যক্ষ ফললাভে মুগ্ধ হয়েছি এবং অন্যের প্রতি প্রয়োগ করে আশ্চর্য ফল লাভ করেছি।

আমি মনে করি এই শিয়াৎস্যুর উপর অনেক গবেষণা হবে এবং ক্রমান্বয়ে মানুষ উপকৃত হতে থাকবে।

———

Comment on prof A. K. Das.
of
Institute of Asanas and Yoga Vayam
Deep Breathing. Calcutta—29
By
His admirers and students.

শ্রদ্ধার্ঘ্য

আমাদের প্রফেসর শ্রী অনিল দাস।
জীবের সেবায় তাঁর কাটে বার মাস॥
দিন নেই রাত নেই
এ কাজেই তৃপ্ত
সংসারী হ'য়ে তবু
তিনি তাই মুক্ত॥
প্রফেসর দাস এক ব্যক্তি মহান
মানুষের কল্যাণে নিবেদিত-প্রাণ।
সুগঠিত স্বাস্থ্যের তিনি অধিকারী
তাঁরে নিয়ে তাই মোরা গর্ব করি॥
মানুষের সেবা যে
সেবা দেবতার
স্বামীজীর এই বাণী
ব্রত যে তাঁহার।
সেই ব্রত সযতনে গ্রহণ ক'রে
পালিছেন আজীবন নিষ্ঠাভরে॥
এই সংসার মাঝে নিত্য দেখিতে পাই।
নানা রোগ-যাতনায় মানুষের সুখ নাই॥
তবু যাঁরা তারি মাঝে
মানুষের সেবা করে,
তাঁরা যে মহান।
প্রফেসর দাসের তাই গাহি জয় গান॥
মহান জীবন হেন
অল্পই দেখা যায়।

তার যোগ প্রাণাযামে
কত লোক তবে যায় ॥
সকলেব প্রতি তাঁর
স্নেহময় দৃষ্টি ।
বিধাতার তিনি এক
অপরূপ সৃষ্টি ॥
জীবন ফিরিয়া পায়
কত শত জনা যে ।
কি তার হিসাব দিব
সে সময় নাহি যে ॥
সুদীর্ঘ জীবন লভি
আমাদেব মাঝে ।
বাঁচিয়া থাকুন তিনি
জীব-হিত কাজে ॥